تطور الفكر التربوى
فى مجال التربية البدنية

دكتور
محمد محمد الحماحمى

الطبعة الأولى

مركز الكتاب للنشر

الطبعة الأولى

١٩٩٩



مصر الجديدة: ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة.
ت: ٢٩٠٨٢٠٣-٢٩٠٦٢٥٠-فاكس: ٢٩٠٦٢٥٠
مدينة نصر: ٧١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة - ت: ٢٧٢٣٣٩٨

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٢٨٢﴾ ﴾ [البقرة : ٢٨٢]

إهداء إلى

- كل من ساهم من أبناء مصر فى تدوين تاريخ مصر القديمة.
- كل من قام بإجراء دراسات تاريخية عن الحضارة المصرية.
- كل من قام بالترجمة العربية للمراجع العلمية الأجنبية التى تتناول بالدراسة تاريخ التربية البدنية والرياضة.
- المرحوم المهندس أحمد الدمرداش التونى.
- الأستاذ الدكتور/ محمد محمد فضالى.
- الأستاذ الدكتور/ حسن سيد معوض.
- الأستاذ الدكتور/ كمال صالح عبده.
- الأستاذ الدكتور / محمد عبد الخالق علام.
- الأستاذ الدكتور / أمين أنور الخولى.
- كل من يستمتع بقراءة تاريخ التربية البدنية والرياضة.

إلى كل هؤلاء أهدى كتابى هذا.

أ.د. محمد محمد الحماحمى

مقدمة

تُعد دراسة التاريخ ذات أهمية حيوية للمهتمين بمجالات التربية والتعليم بوجه عام وللمهتمين بمجال التربية البدنية والرياضة بوجه خاص، وذلك لأن المواقف المعاصرة أو القضايا التى تفرض نفسها فى وقتنا الحاضر على المجتمعات ما هى إلا نتاج للماضى. ولذا فإن أى تحليل للحاضر أو تخطيط للمستقبل يستدعى بالضرورة دراسة للمواقف وللأحداث الماضية، أى دراسة الماضى. فالتاريخ يُعد سلسلة تترابط حلقاتها وتتصل فيها النتائج بالمقدمات بغرض ربط الماضى بالحاضر وبالمستقبل.

فالتاريخ يُعد سجلاً لكل ما أنجزه الإنسان ويهتم بدراسة الأفراد والجماعات والأحداث والاتجاهات التى تظهر فى زمان أو مكان ما. ولذا فإن التربية المعاصرة لا يمكن النظر إليها باعتبارها محصلة للحاضر أو نتاج له، بل يجب النظر إليها على أنها نتاج اجتماعى وثقافى تمتد جذوره إلى الماضى، ومن ثم فإن للتربية أصولاً تاريخية تسهم فى فهم القضايا التربوية فى سياقها الثقافى المتكامل.

وتوجد حركة جدلية بين الإنسان والتاريخ منذ فجر البشرية، فالتاريخ هو الذى يسجل الأعمال الخالدة للإنسان، أما الإنسان فهو الذى يصوغ التاريخ ويدونه ويصوره.

ويفخر التاريخ اليوم بأنه أصبح يعتمد على الاتجاهات العلمية فلم يعد سرد لأحداث يعتمد فيها على الأسلوب الأزلى والتفكير الفلسفى، ومن ثم أصبح يتجه نحو الموضوعية فى كتابته وإلى الفن فى عرض تلك الكتابات التاريخية.

ويرتبط تاريخ التربية البدنية بالتاريخ الإنسانى منذ عصور ما قبل التاريخ وحتى عصرنا هذا، ومن ثم فإنه يُعد تاريخاً تربوياً لارتباطه بتاريخ التربية.

ولذا سوف نتناول فى كتابنا «تطور الفكر التربوى فى مجال التربية البدنية»

عرض التطور الذى لحق بالتربية البدنية فى كل عصر من العصور ابتداء من العصر البدائى وحتى العصر المعاصر، مع إلقاء الضوء على أوضاع ومكانة التربية البدنية فى بعض المجتمعات القديمة، وتوضيح إسهامات الفلاسفة والتربويين لتطوير التربية البدنية من خلال آرائهم واتجاهاتهم ونظرياتهم التربوية.

والفصل الأول من هذا الكتاب يتطرق إلى توضيح ماهية التاريخ وأهمية دراسته فى مجال التربية البدنية.

وفى الفصل الثانى يتم عرض لأوضاع ولمكانة التربية البدنية فى المجتمعات البدائية والعصور القديمة وذلك فى العديد من مجتمعات العصور القديمة وهى مصر القديمة، الصين، الهند، فارس، اليونان القديمة، روما.

أما الفصل الثالث فهو يتطرق إلى دراسة التربية البدنية فى العصور الوسطى، وذلك لتوضيح أوضاع ومكانة التربية البدنية فى العصور الوسطى الأوربية وفى الحضارة الإسلامية.

وفى الفصل الرابع عرض لأوضاع ولمكانة التربية البدنية فى عصر النهضة، متناولاً بالدراسة أهم خصائص الحركة الإنسانية والاتجاهات التربوية فى عصر النهضة، وأهم آراء واتجاهات الرواد التربويون المنادون بأهمية التربية البدنية فى العملية التربوية.

كما تناول الفصل الخامس توضيح للاتجاهات التربوية فى العصر الحديث للعديد من الفلاسفة والتربويين وهم: جون لوك، جون جاك روسو، جوهان بستالوزى، جوهان هربارت، فريدريك فروبل، هربارت سبنسر، جون ديوى، ماريا منتسورى.

وفى الفصل السادس تم عرض آراء واتجاهات المربين فى مجال التربية البدنية فى العصر الحديث ومن بينهم يوهان بيسداو، جوتس موتس، بيير هنرى لنج، فرانز ناختيجال، فريدريك يان، أدولف سبيس، أرشيبالد ماكلارن، هلمار فريدريك لنج، نيلزبوخ.

وأخيراً تناول الفصل السابع دراسة لأهم ملامح تطور التربية البدنية والرياضة فى العصر الحديث والتى من أهمها تطور مفهوم وأهداف التربية البدنية وتطور مناهجها وطرق تدريسها، واستخدام أسلوب التربية الحركية فى التدريس، وإسهامات التربية البدنية فى خدمة المجتمع والتعاون والتفاهم الدولى، ورؤية للرياضة للجميع فى الفكر الأولمبى.

وبذلك يكون هذا الكتاب بفصوله السبعة قد تناول بالدراسة تاريخ التربية البدنية موضحاً تطورها منذ العصر البدائى والعصور القديمة مروراً بالعصور الوسطى وعصر النهضة والعصر الحديث المعاصر، ومبيناً أهم الفلسفات والاتجاهات التربوية.

وأسأل الله سبحانه وتعالى التوفيق فى عرض موضوعات هذا الكتاب فى فصوله السبعة وفى الإسهام فى تزويد المكتبة العربية بكتاب يهتم بتاريخ التربية البدنية، أملاً فى التأكيد على ضرورة التوثيق والتدوين لتأريخ هذا المجال التربوى، ومتمنياً أن يزداد الاهتمام البحثى باستخدام المنهج التاريخى لرصد أوضاع التربية البدنية وتاريخها على مستوى الدولة وعلى المستوى العالمى، مما يسهم فى فهم الماضى وتحليل الحاضر والتخطيط للمستقبل فى ضوء الربط بين الخبرات فى الماضى والحاضر والمستقبل القريب والبعيد.

أ.د. محمد محمد الحماحمى



قائمة المحتويات

الموضـــوع رقم الصفحة

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الموضـــــوع	رقم الصفحة

الفصل السادس

الموضـــــوع | **رقم الصفحة**

الفصل السابع

الفصل الأول

ماهية التاريخ وأهمية دراسته في مجال التربية البدنية

- مقدمة.
- ماهية التاريخ.
- أهمية دراسة تاريخ التربية.
- أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية.

الفصل الأول
ماهية التاريخ وأهمية دراسته
فى مجال التربية البدنية

مقدمة

توجد حركة جدلية بين الإنسان والتاريخ منذ فجر البشرية، فالتاريخ هو الذى يسجل الأعمال الخالدة للإنسان، أما الإنسان فهو الذى يصنع التاريخ ويدّونه ويصوره.

والتربية المعاصرة لا يمكن النظر اليها على أنها محصلة للحاضر بل يجب النظر اليها على أنها نتاج اجتماعى وثقافى تمتد جذوره إلى الماضى، ومن ثم فإن للتربية أصولاً تاريخية تسهم فى فهم القضايا التربوية فى سياقها الثقافى المتكامل.

ومنذ بداية وجود المجتمع الإنسانى، يحاول الإنسان أن يعرف ماضيه لكى يفهم حاضره. ويشير شيشرون (Cecirone) إلى أن من لا يعرف شيئاً عما حدث قبل ميلاده، فإنه سوف يظل طفلاً إلى الأبد.

ولذا فإن معرفة أحداث الماضى تُعد من الموضوعات والقضايا التى تهيمن على اهتمام الإنسان. فقد بدأ الإنسان فى العصور القديمة بتسجيل أخبار أسلافه من خلال حفظ الأغانى والأساطير المعبرة عن تلك الأخبار وذلك بهدف توارثها وتناقلها بين الأجيال وبعضها.

إلا أن التاريخ لا يقتصر على أخبار الرياضيين وأساطير الأولين بل هو يدرس التجربة الإنسانية ويسعى كذلك إلى فهم الإنسان وطبيعة الحياة على وجه الأرض.

ويرى المؤرخان لانجلوا (Langlois) وسنيوبوس(Seignobos) أن التاريخ يعرفنا بالإختلاف فى صور المجتمعات ويقينا من مرض الخوف من التغيير.

ويرى المؤرخون إذا كـــان الـحادث التاريخى فى الماضى غير مرتبط بالحاضر (relevant to present) فإنه يصبح غير ذى قيمة حقيقية له. ويشير جيمس روبنسون(James Robinson) إلى أن العقل الحديث يُعد حديثا جزئيا، إذ أن جوانب متعددة منه ساكنة فيه من أيام الماضى البدائى، مما يعنى أن أفكار الإنسان المعاصر تُعد نتاجا لبيئته الحاضرة وماضيه القريب والبعيد.

فالحاضر فى نظرته إلى المستقبل يجب أن يكون دارسا للماضى، فالحاضر يتأثر بالماضى ويؤثر فى المستقبل، ولذا لكى نفهم ونستوعب الحاضر ونقوم بتقويم أحداثه لابد من معرفة ودراسة الماضى.

ويفخر التاريخ اليوم بأنه أصبح يعتمد على الإتجاهات العلمية، فلم يُعد مجرد سرد لأحداث يُعتمد فيها على الأسلوب الأزلى والتفكير الفلسفى، ومن ثم أصبح يتجه نحو الموضوعية فى كتابته وإلى الفن فى عرض تلك الكتابات التاريخية.

وفيما يلى سوف نتناول عرضا لماهية التاريخ وأهمية دراسة المربين لأحداثه المؤرخة وذلك قبل التطرق إلى دراسة تاريخ التربية البدنية منذ العصر البدائى وحتى العصر الحديث.

ماهية التاريخ

يشير كل من قاسم عبده قاسم وحسين مؤنس إلى أن أصل لفظ التاريخ باللغة العربية مشتق من لفظ (Arch) الذى يُنطق فى اللغة اليونانية (أرخ) ومعناه القديم أو القدم. ولذا يسمى علم الأثريات القديمة بالأركيوليوجيه . (Archeology).

أما لفظ (History) فى اللغة الإنجليزية وما يقابله (Histoire) فى اللغة الفرنسية وكذلك (Storia) فى اللغة الإيطالية ولفظ (Historia) فى اللغة الأسبانية، فهو مشتق من لفظ ستُوريا فى اللغة اليونانية ومعناه الحكاية ومنه لفظ (Story) فى اللغة الإنجليزية. وقد دخل هذا اللفظ فى اللغة العربية قبل الإسلام بمعنى الحكاية أو القصة.

وفيما يلى عرض لبعض الآراء المعبرة عن ماهية التاريخ وإن كانت الرؤية للتاريخ تختلف بإختلاف تلك الآراء المعبرة عن فلسفة أصحابها. ومن أهم تلك الآراء أن التاريخ هو :

- الشاهد على مر العصور.
- ذاكرة الجنس البشرى.
- ذلك السجل المكتوب للماضى وأحداثه.
- تدوين للأعمال وللإنجازات التى قام بها الإنسان فيما مضى من الزمان.
- تلك الدراسة التى تهتم بسلوك الإنسان فى المجتمع وذلك فى الماضى.
- وصف للماضى وتفسيره.
- تلك المحاولات التى تبذل للكشف عن الأشياء المهمة فى الماضى على أساس من شواهد جزئية ماضية.
- وصف للحوادث أو للحقائق الماضية وكتابتها بروح البحث الناقد عن الحقيقة الكاملة.
- دراسة الماضى الإنسانى من خلال نظام أكاديمى وذلك من أجل الكشف عن غموض هذا الماضى لتحقيق المعرفة بالذات الإنسانية.
- ذلك الحوار بين الماضى والحاضر.
- دراسة للمسيرة الحضارية لبنى الإنسان.
- التسجيل للتجربة الإنسانية بمعنى أنه يشمل كلاً من الماضى والحاضر والمستقبل.
- دراسة للتذوق التاريخى (Historiography) ، أى دراسة تاريخ كتابة التاريخ وتطوّرها والتراث الذى خلفه المؤرخون فى هذا المجال وذلك على مر العصور.
- محاولة معرفة كل شيئ فعله الإنسان أو فكر فيه أو تطلع إليه منذ وجد هذا الكون.

- رحلة فى الزمان تزيد من معارف الإنسان وتنمى أفقه وذلك وفقا لرأى وولش (Walsh) إذ يقول : "إن من وظائف التاريخ الكبرى معرفة الناس بزمانهم من خلال رؤيته مقارنا بزمان آخر" .
- دراسة للحوادث أو هو الحوادث بذاتها. والحوادث جمع حادث، والحادث فى رأى المؤرخ هو كل ما يطرأ من تغير على حياة البشر. وإذا كان التاريخ فى حقيقته هو الحوادث، وكانت الحوادث هى التغيرات والتى هى بدورها وليدة الزمان، فإن التاريخ يصبح هو الزمان.
- ناتج العلاقة المتبادلة بين مبادئ الاستمرار ومبادئ التغيير.

ويرى سيد الجيار أن التاريخ بالمفهوم الحديث أصبح يهتم بالبحث عن الحقيقة، وأن عملية استخلاص الحقائق التاريخية وتفسيرها أصبح يطلق عليها مسمى " فلسفة التاريخ " وذلك يعنى:

- محاولة فهم أو تفسير الأحداث التاريخية وكذلك معرفة العوامل أو القوى الأساسية التى تتحكم فى تشكيلها أو محاولة الكشف عن القوانين التى يُعتقد أنها تحكم تطوّر المجتمع البشرى.
- محاولة التنبؤ بالهدف الذى يسعى التاريخ لتحقيقه أو التنبؤ باحتمالات المستقبل استنادًا إلى مجموعة القوانين التى تحكم التطوّر الاجتماعى.

ويستخدم مصطلح التاريخ ليدل على ثلاثة مستويات من المعانى وهى :-

- **الأول** : التعريف بماضى البشرية أو الإنسانية، وذلك وفقا لما حدث.
- **الثانى:** محاولة الإنسان وصف الماضى وتفسيره، إذ يرى بارالكوف (Barraclough) أن التاريخ هو المحاولة التى تتم للكشف عن الأشياء الهامة التى حدثت فى الماضى وذلك من خلال شواهد جزئية ماضية. ويُعد هذا المفهوم هو أقرب المعانى إلى المفهوم الأصلى لمصطلح التاريخ عند الإغريق والذى يعنى الاستعلام أو الاستفهام.
- **الثالث** : الدراسة المنهجية للتاريخ، أى دراسة التاريخ كنظام (Discipline) أو كعلم.

ويشير ارثر مارفيك (Arther Marvic) إلى أنه عندما نتحدث عن فلسفة التاريخ فإن ذلك يعنى تطرقنا إلى ثلاثة معان رئيسية وهى :

- **الأول** : تهتم فلسفة التاريخ بالنظريات العالية المستوى كالقوى الأساسية للتاريخ باعتبار أن الماضى يُعد حقيقة موضوعية.
- **الثانى** : فلسفة التاريخ تصف المفاهيم الأساسية والرؤية الأساسية التى يتناولها المؤرخ، أو التى يتناولها جماعة من المؤرخين تجاه المشاكل والأحداث التاريخية موضوع دراستهم، متضمنه النظريات المتعلقة بتعليل الحوادث أو مفهوم التقدم وما إلى ذلك.
- **الثالث** : يستخدم مصطلح فلسفة التاريخ مرادفا على وجه التقريب للمنهج التاريخى (Historical Methodology).

أهمية دراسة تاريخ التربية

تُعد دراسة التاريخ ذات أهمية حيوية للمهتمين بمجالات التربية والتعليم وذلك لأن المواقف المعاصرة أو القضايا التى تفرض نفسها حاليا على المجتمع ماهى إلا نتاج للماضى، ولذا فإن أى تحليل للحاضر أو تخطيط للمستقبل يستدعى بالضرورة دراسة للمواقف والأحداث الماضية، أى دراسة الماضى.

وترجع أهمية دراسة تاريخ التربية إلى أن تلك الدراسة تسهم فى تحقيق الأهداف التالية :

- إلمام المربين بتأثير القوى المختلفة : السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والدينية . . . على التخطيط للسياسات التعليمية والتربوية.
- إلمام المربين بالفلسفات المختلفة للتربية وتطوّرها وكذلك بتطوّر الفلسفات المختلفة للتعليم.
- دراسة انجازات الفلاسفة والمربين لتطوير الفكر التربوى وذلك عبر العصور المختلفة وتحليل الدوافع الكامنة للأسباب المؤدية إلى تحقيقهم للنجاح أو للفشل فى مهامهم لتطوير الفكر التربوى.

- تفسير الحقائق المتصلة بتطور الفكر التربوى من خلال الاعتماد على المادة التاريخية، وكذلك تفسير بعض قضايا التعليم المعاصر فى ضوء التطوّر التاريخى الذى لحق بها.
- دراسة وفهم العلاقة القائمة بين فلسفات ونظم التربية فى العصور المختلفة.
- تحديد سمات المجتمعات القديمة والاستفادة بتجاربها وخبراتها من أجل تطوير المجتمع نحو الأفضل.
- تحديد الاتجاهات والقيم والمثل العليا التى يرنو المجتمع لتحقيقها.
- إبراز الإتجاهات التربوية فى إطارها الثقافى وتفهم المشكلات المرتبطة باستعارة بعض الأفكار أو النظم التعليمية من دول أخرى.
- دراسة التاريخ تسهم فى مساعدة الإنسان على مواجهة المواقف الجديدة، ويشير سترابر (Strayer) إلى ذلك بقوله " إن الفهم المتكامل للسلوك الإنسانى فى الماضى إنما يتيح الفرصة للعثور على عناصر مشتركة بين مشاكل الحاضر والمستقبل مما يدعم الفرصة لإيجاد طرق الحل المناسبة ".
- توفير قدر كاف من الحقائق التاريخية فى مجالات التربية والتعليم والتى تسهم فى توصل الدارسين لقضاياها ومشكلاتها إلى الفروض والنظريات المرتبطة بمجال التربية وبمجال التعليم وذلك من خلال المنظور التاريخى.
- تدوين التاريخ المعاصر للتربية وللتعليم.

أهمية دراسة تاريخ التربية البدنية

يرتبط تاريخ التربية البدنية بالتاريخ الإنسانى منذ عصور ما قبل التاريخ وحتى عصرنا المعاصر، ومن ثم فإنه يُعد تاريخا تربويا لارتباطه بتاريخ التربية.

ويتناول تاريخ التربية البدنية وصف الأحداث التربوية فى المجال الرياضى أو النشاط الحركى وتسجيل تلك الأحداث المتتابعة فى كل عصر من العصور ابتداء من العصر البدائى وحتى العصر المعاصر وفى المجتمعات المختلفة. ولذا تُعد

دراسة تاريخ التربية البدنية ذات أهمية للمربين العاملين فى هذا المجال التربوى، **وتتضح أهمية تلك الدراسة فى النقاط التالية :**

- دراسة الماضى تُعد الركيزة التى تبنى عليها سياسات وفلسفات المجتمعات الحديثة، إذ يؤكد جيمس روبنسون (James Robinson) على أن أفكار الإنسان المعاصر ما هى إلا نتاج ببيئته الحاضرة وبيئته الماضية. ومن ثم فإنه يجب الاستفادة من خبرات وتجارب المجتمعات المختلفة فى مجال تطوير التربية البدنية.
- الفهم والوعى لأدوار التربية البدنية والرياضة فى حياة الشعوب عبر التاريخ مما يدعم الثقافة البدنية والقيم التربوية للنشاط البدنى وللرياضة.
- دراسة تحليلية للاتجاهات الفلسفية والتربوية ذات التأثير الإيجابى والسلبى على نظم التربية البدنية والرياضة وذلك عبر العصور المختلفة وفى العديد من المجتمعات، والعمل على تطوير تلك الاتجاهات لتحقيق مزيد من التقدم لهذه الأنظمة.
- دراسة العلاقة القائمة والوثيقة بين الفلسفات والنظم المختلفة للتربية والفلسفات والنظم المختلفة للتربية البدنية لتوجيه أنظمة التربية البدنية والرياضة نحو مستقبل أكثر إشراقاً وبما يتمشى مع فلسفة المجتمعات المعاصرة.
- تقدير أهم إنجازات الفلاسفة والتربويين فى مجال التربية البدنية والرياضة.
- الإلمام بقدر كاف من الحقائق التاريخية لدحض المفاهيم أو المدركات الخاطئة عن التربية البدنية والرياضة ولفهم عمق المشكلات والقضايا المرتبطة بالمجال وذلك من المنظور الثقافى والاجتماعى والاقتصادى والسياسى والتاريخى.
- تشجيع البحوث التاريخية فى مجال التربية البدنية والرياضة من خلال الفهم الجيد لإجراءات المنهج التاريخى والتحليل الجيد للمصادر الأولية

والمصادر الثانوية التى يتم فحصها، وذلك بغرض التوصل إلى الحقائق التاريخية المرتبطة بالظاهرة أو الموضوع المراد دراسته.

- دراسة وفهم للتطوّر الذى لحق بالتربية البدنية والرياضة فى المجتمعات المختلفة عبر العصور وذلك فيما يرتبط بـ :
  - المفهوم والأهداف.
  - البرامج وطرق التدريس.
  - العلوم والفلسفات ذات الارتباط الوثيق بالتربية البدنية والرياضة.
  - الإعداد المهنى لمعلم التربية البدنية.
  - إدارة التربية البدنية والرياضة.
  - تكنولوجيا تعليم التربية البدنية والرياضة.
  - التشريعات والقوانين فى مجال التربية البدنية والرياضة.
  - المؤسسات والهيئات والمنظمات الدولية المرتبطة بمجالات التربية البدنية والرياضة.
- الاستفادة من المعطيات التاريخية فى إجراء الدراسات المقارنة فى مجال التربية البدنية والرياضة مما يؤدى إلى استعارة بعض الأنظمة من دول أخرى، ومن تقدير مدى التقدم والتطور الذى طرأ على أنظمة التربية البدنية والرياضة بالمقارنة بفترات ومراحل سابقة، وكذلك للحكم على مدى ارتقاء المهنة.

الفصل الثانى

التربية البدنية فى المجتمعات البدائية والعصور القديمة

- مقدمة.
- التربية البدنية فى المجتمعات البدائية.
- التربية البدنية فى العصور القديمة.
  - مصر القديمة.
  - الصين القديمة.
  - الهند القديمة.
  - فارس.
  - اليونان القديمة.
  - روما القديمة.
- خاتمة.

الفصل الثانى

التربية البدنية فى المجتمعات البدائية والعصور القديمة

مقدمة

لقد اعترى التربية البدنية العديد من التغييرات منذ عصر المجتمعات البدائية (Primitive Societies) حتى عصرنا المعاصر . ولقد كان للظروف الطبيعية والمعتقدات الدينية وللفلسفات التربوية والنظم السياسية والنظم الاجتماعية وكذلك للدراسات العلمية دور هام فى تطوير نظم التربية البدنية عبر العصور المختلفة وفى الدول أو المجتمعات المختلفة وبما يتمشى مع ظروف وحاجات كل مجتمع .

ولذا فإنه من الواجب دراسة التربية البدنية فى العصور المختلفة وفى المجتمعات المختلفة مع إبراز أهمية نظمها المؤثرة فى مجالات عديدة كالمجال التربوى والمجال العسكرى والمجال الرياضى . وسوف نسرد أهم أحداثها التاريخية وفقاً للتسلسل التاريخى لهذه الأحداث .

ولذا سوف نلقى الضوء على دراسة التربية البدنية فى مجتمعات مختلفة وعبر العصور التالية :

- عصر المجتمعات البدائية .
- العصور القديمة .
- العصور الوسطى .
- عصر النهضة .
- العصر الحديث والمعاصر .

التربية البدنية فى المجتمعات البدائية

لم يسجل الإنسان الأول وقائع حياته فى المجتمعات البدائية (Primitive Societies) ، إلا أن علماء الآثار والانثروبولوجيا (Anthropology)- علم

الأجناس البشرية- قد اهتدوا من خلال دراساتهم العلمية إلى أن الإنسان البدائى قد مر فى حلقات تطوره بثلاث مراحل : المرحلتين الأولى والثانية ينتميان للعصر الحجرى القديم والمرحلة الثالثة تمثل العصر الحجرى الحديث .

ولقد توصل هؤلاء العلماء إلى معرفة الأحداث والحقائق التى ارتبطت بالعصر البدائى من خلال دراستهم للمصادر وللأدلة التى تمكنوا من جمعها وفحصها .

ودراسة تاريخ التربية فى المجتمعات البدائية تؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت قديماً فى عصور ما قبل التاريخ حياة خالية من التعقيد وإن مظاهر التربية فى المجتمعات البدائية قد تركزت فى عمليتين رئيسيتين وهما :

- **الأولى** : اعداد الفرد للحصول على ضروريات الحياة العملية بصورة مباشرة لاتتميز بالتفكير أو محاولة تطوير ما هو قائم ، وهو ما يمثل الجانب العملى للتربية .
- **الثانية** : تدريب الفرد على الطرق والقيم المقبولة فى إطار الجماعة ، وهو ما يمثل الجانب النظرى للتربية .

ونظرا لغياب النظم التعليمية فى المجتمعات البدائية ، فإن طبيعة التربية السائدة فى هذه المجتمعات لم تتعد مرحلة التقليد اللاشعورى وذلك لعدم وجود مؤسسات تعليمية ، ومن ثم أصبح التعليم فى المجتمعات البدائية قائماً على التقليد والممارسة . ولذا كان هدف التربية فى المجتمعات البدائية هو تحقيق التوافق والإنسجام بين الفرد وبيئته المادية والروحية .

ومن أهم خصائص التربية فى المجتمعات البدائية والتى كانت تعتمد على التلقين والتدريب العملى والتقليد اللاشعر،ى، الخصائص التالية :-

- تربية تتم بطريقة غير مقصودة ، إذ كانت مسئولية التربية تقع على المجتمع والأسرة لعدم وجود مؤسسات تعليمية أو تربوية فى ذلك العصر للقيام بتلك العملية .

- تربية غير مباشرة تتم من خلال الخبرة العملية وتقليد المتعلم لما يقوم به الكبار من نشاط لإشباع حاجاتهم البدنية أو حاجاتهم الفسيولوجية أو حاجاتهم الروحية .
- تربية لا تتطلع إلى التغيير أو التعديل أو التطوير ، إذ كانت التربية فى ذلك العصر تسعى لاستمرار العُرف السائد فى الجماعة دون محاولة التغيير أو التعديل .

وقد خاف الإنسان فى المجتمعات البدائية التغير نظراً لاعتباره عند البعض تهديداً للقوة التى يتمتعون بها - الامن المادى - وتهديدًا للهدوء والاستقرار الروحى الذى يستمتع به البعض الآخر .

ولذا كان لدى الإنسان فى المجتمعات البدائية - داخلياً - قوى محافظة عملت دائما فى اتجاه ضد أو عدم تغيير العقائد والاتجاهات أو ضد تغيير نظم حياتهم الاجتماعية . ومن ثم كانت دائما تظهر جماعات تناهض التغيير بإصرار ، وقد أطلق علماء الأجناس تعبير "التخلف الثقافى" على تلك الجماعات .

والحياة فى المجتمعات البدائية كانت تتسم بالقوة ، ولذا فقد حتمت على الإنسان البدائى أن يجرى ويقفز ويقذف ويتسلق ويسبح ويرقص ويصطاد . . وذلك بغرض البحث عن غذائه أو الدفاع عن ذاته من الحيوانات المفترسة أو بهدف الترويح عن نفسه من عناء الحياة الشاقة . وقد كانت الأسرة هى المنوطة بمسئولية تعليم أبنائها تلك المهارات نظراً لعدم معرفة المجتمعات البدائية بالمدارس أو بالمقررات الدراسية أو المدرسين أو المعلمين المتخصصين فى المجال التربوى أو التعليمى .

ومن المؤكد أن ممارسة النشاط البدنى ليس ببدعة جديدة عرضها المفكرون والمربون فى الوقت الحاضر ، إذ سجلت الأحداث التاريخية أن الإنسان فى المجتمعات البدائية قد مارس العديد من ألوان النشاط البدنى .

إلا أنه لم يكن يعرف فى المجتمعات البدائية ما يسمى فى عصرنا هذا بـ «التربية البدنية » «Physical Education» ومن ثم لم يكن فى العصر البدائى

برامج منظمة للتربية البدنية، وذلك لأن الإنسان البدائى لم يكن فى حاجة إلى تخصيص فترة من يومه لممارسة النشاط البدنى ، إذ أنه كان ركناً أساسياً فى نظام حياته اليومية .

وبوجه عام فإن الإنسان الذى عاش فى المجتمعات البدائية قد مارس ضروباً من ألوان النشاط البدنى وذلك بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة وسواء كان ذلك بإرادته أو بدون إرادته ، حيث حتمت طبيعة حياته على ممارسته لتلك الألوان من النشاط .

وبذلك يكون الإنسان البدائى قد مارس أوجه النشاط البدنى بهدف التحدى لقوى الطبيعة من أجل البقاء وليس للعب أو للتنافس، ومن ثم لم يكن مدركاً للمفهوم المعاصر للتربية البدنية.

التربية البدنية فى العصور القديمة

لقد تطورت الثقافة الإنسانية وتعقدت بعد أن عرف الإنسان الكتابة وبعد أن أصبحت المؤسسات التعليمية هى المنوطة بمسئولية التربية نحو تعليم الأطفال بعض عناصر تراثهم الثقافى .

ونتيجة لهذا التطور الثقافى والحضارى ظهرت عدة ثقافات وحضارات فى التاريخ. ولقد أصبح من المؤكد أن الشعوب التى حملت مشاعل التقدم ورفعت راياته ووضعت أسس الحضارات القديمة هى شعوب الشرق الأدنى والشعوب المطلة على البحر الأبيض المتوسط .

ويُفرق سعد مرسى أحمد بين الحضارة والثقافة فى علاقتهما بالتربية مشيرا إلى أن الحضارة تحدد مدى واتساع النظام التعليمى كتحديد من الذى يجب أن يتعلم؟ ولأى مدى تعليمي؟ ومن الذى يقوم بعملية التعليم؟ وما هى الأهداف التعليمية؟ وهو ما يتم تحديده من خلال القوانين المدنية والنظام الاجتماعى ، كما تحدد الحضارة نوعية التعليم ، هل هو تعليم إجبارى ؟ هل هو تعليم مشترك؟ هل هو تعليم غير مشترك ؟ بمعنى تخصيص مدارس للبنين وأخرى للبنات . . . أما

الثقافة فهى التى تمد النظام التعليمى بمحتوياته الأساسية، إذ يرتبط دورها فى تحديد المعارف والفنون والقيم والاتساع والعمق فى المحتوى الذى يُلقن للمتعلم لتربيته عقلياً وروحياً .

ومن ثم فإن الحضارة تمدنا بالوسائل الخارجية والمادية للتربية ، فى حين أن الثقافة تحدد العناصر الداخلية للتربية أو بمعنى آخر تمدنا الحضارة بالشكل بينما تمدنا الثقافة بالمحتوى .

وفيما يلى سوف نتناول بالدراسة التربية البدنية فى العصور القديمة من خلال دراسة مكانتها فى بعض الدول والمجتمعات والتى من أهمها :

- مصر القديمة .
- الصين القديمة .
- الهند القديمة .
- فارس .
- اليونان القديمة .
- روما القديمة .

التربية البدنية فى مصر القديمة

يصنف التاريخ مصر القديمة أو مصر الفرعونية إلى ثلاث دول، وذلك وفقا لما يلى :

- الدولة القديمة والتى امتدت فترتها أو مرحلتها من ٣٥٠٠ ق.م إلى ٢٦٣١ ق م. ولقد شملت الدولة القديمة الأسر من الأولى إلى السادسة .
- الدولة الوسطى وقد امتدت مرحلتها من ٢٣٧٥ ق.م إلى ١٨٠٠ق .م واحتوت الأسر من الحادية عشرة إلى الرابعة عشرة .
- الدولة الحديثة والتى امتدت فترتها من ١٥٨٠ ق.م إلى ١١٠٠ق.م . ولقد شملت الدولة الحديثة الأسر من الثامنة عشرة إلى العشرين .

ويشير كل من محمد متولى عتيمة وإبراهيم محمد إبراهيم إلى أن أهداف التربية لدى قدماء المصريين كانت تتحدد فى الأهداف الأربعة الرئيسية التالية :

- العمل فى الوظائف الحكومية .
- التعليم لخدمة متطلبات الحياة الدينية .
- العلم لذات العلم .
- طلب العلم لأجل فائدته العملية .

ولقد تكشف تاريخ مصر القديمة بعد أن تم ترجمة الرسالة التى نقشت على حجر رشيد بثلاث لغات ، فأمكن ترجمة الكلمات الهيروغليفية من خلال اللغة اليونانية . ورغم أن الكتابات الهيروغليفية اكتشفت مسجلة على أوراق البردى وعلى الأحجار، إلا أنه لم يكن فى الإمكان ترجمتها إلا بعد أن عثرت الحملة الفرنسية على حجر رشيد وذلك فى عام ١٨٠٠م .

وتشير الآثار المصرية القديمة إلى اهتمام المصرى القديم بالنشاط البدنى وبالتربية من خلال البدن بإعتبارها تمثل جزءًا من تعاليم دينه حيث كانت تُعد ركنا هاماً فى برامج الاحتفالات الدينية التى يشارك فيها عامة الشعب .

ودلت تلك الآثار أيضاً على أن المصرى القديم قد مارس العديد من أوجه النشاط الرياضى ممارسة حرة وأنه قد نظم المباريات والمنافسات للترويح عن نفسه، كما كانت البرامج التدريبية التى تهدف إلى إعداد المصرى القديم لحياة الجندية تشتمل على العديد من أوجه النشاط البدنى .

ويعزو بعض المؤرخين إقبال قدماء المصريين على ممارسة أوجه النشاط البدنى إلى اهتمامهم وعنايتهم بكمال الأجسام وبالتناسق الجسمى واعتدال القوام .

كما تثبت الآثار التاريخية لقدماء المصريين أنهم كانوا أول من عرف ومارس العديد من المناشط والألعاب والرياضات المعروفة فى عصرنا هذا .

ففى مقابر بنى حسن (Bani Hassan)، ميرى روكا (Mererurk)، سقارة (Saqqara)، تل العمارنة ، القرنه ، ومعابد أبو سنبل (Abou Simbel)، الاقصر

(Louxor)، الكرنك (Karnak)، ابيدوس (Abydos)، وهرم زوسر (Djéser) ، توجد الأدلة والبراهين التى تشير إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا السباحة والتجديف والملاكمة والمصارعة والمبارزة ورفع الأثقال والعدو والقفز والوثب والرمى والجمباز والرقص وألعاب الكرة والهوكى والفروسية والرماية والصيد. . . وغيرها من ألوان النشاط الرياضى التى تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الإنسان المعاصر .

ويقال إن ممارسة أوجه النشاط الرياضى قد اقتصرت على أبناء الطبقات الغنية، إذ أن أبناء الطبقات الفقيرة لم يكن يتسع لديهم الوقت لممارسة تلك الأوجه من النشاط حيث كانوا يعملون طوال الوقت ليوفروا لأنفسهم ولأسرهم احتياجاتهم الضرورية للحياة ، ومن ثم كان الأبناء يقومون بمساعدة الآباء فى عملهم .

فقد كان المجتمع المصرى القديم يتكون من عدة طبقات اجتماعية، وكان على قمته الفرعون المؤله وعائلته وكبار رجال البلاط ويأتى فى المرتبة الثانية طبقة الكهنة وبعض النبلاء وكانوا يمثلون الأرستقراطية الاجتماعية والفكرية فى مصر القديمة ، بينما كان كبار التجار وأصحاب المهن الأثرياء يمثلون الطبقة المتوسطة ، فى حين كانت طبقة الحرفيين والرعاة والفلاحين والعبيد تمثل السواد الأعظم فى سكان مصر القديمة .

ولقد كان التفاوت واضحاً فى المستوى المعيشى بين حياة الطبقات العليا فى المجتمع المصرى القديم والطبقة الأخيرة التى يمثلها السواد الأعظم من السكان . ولقد كان هذا التفاوت واضحاً فى المظهر والمأكل والمأوى ووقت الفراغ المتاح لتلك الطبقات الاجتماعية.

اهتمامات قدماء المصريين بالرياضة

لقد أوضحنا من قبل أن قدماء المصريين قد عرفوا ومارسوا العديد من أوجه النشاط الرياضى ، وفيما يلى سوف نلقى الضوء على أهم أوجه النشاط التى اهتم بها قدماء المصريون وفقا لما تؤكده الآثار التاريخية التى تركوها خالدة على جدران المقابر والمعابد والموضحة بالنقوش والرسوم وبغيرها من المصادر التاريخية .

اللياقة البدنية

لقد اهتم المصريون القدماء باللياقة البدنية ، فقد دلت النقوش والتماثيل التى تركوها لتخليدهم على أنهم كانوا يتميزون بالقوة الجسمية وبالكمال الجسمانى وبالرشاقة فى الحركة وبالقوام المتميز بالجمال والتناسق بين أعضائه .

ويشار إلى أن اللياقة البدنية كانت شرطاً أساسياً يجب توفره فى كل ملك يريد الجلوس على عرش الحكم ، ولذا كان الملك يجرى لمسافات طويلة فى حفل موسع ليثبت أمام الحاضرين أنه لائق بدنياً وقادر على تولى مقاليد الحكم . فالنقوش الموجودة على جدران قبر الملك زوسر (Djéser) تصوّر الملك وهو يجرى فى مناسبة معروفة وهى عيد(حب سد Hb-sd) وهو عيد يتم الاحتفال به ليثبت الملك أمام الحاضرين أنه لائق بدنياً .

وكذلك تدل النقوش الموجودة بمعبد الكرنك (Karnak) بالأقصر على أن الملكة حتشبسوت (Hatchepsout) كانت تجرى فى إحدى المناسبات الدينية التى كان يتم الاحتفال بها فى مصر القديمة ، إذ نرى مسجلاً على أحجار معبدها عدوها لشوط القربان* فى أعياد (حب – سد) .

كما أنه لم يكن مسموحا لـ رمسيس الثانى (2)(Ramsès) عندما كان والياً للعهد ولا لمرافقيه بأن يتناولوا فى الصباح أى طعام إلا بعد أن يتموا مائة وثمانين دورة من العدو .

وكذلك سجل الملك سيتى الأول (1) (Sèti) مراسم توليه الحكم فى أعياد (حب – سد) على معبده بالعرابة المدفونة ، كما سجل الملك رمسيس الثانى (2) (Ramsès) هذه المراسم على معابد أبو سنبل (Abou Simbel) وغيرها من معابده العديدة . كما أن الملك رمسيس الثالث (3) (Ramsès) قد سجل تلك المراسم أيضا على جدران معبده بمدينة هابو (Médinet Habou) بغرب الاقصر .

ويشار إلى أن أقدم أثر رياضى فى العالم هو للملك زوسر (Djéser) وموضح به أدائه لشوط القربان فى أعياد (حب –سد) .

(*) من أسس تولى الحكم قطع شوطاً جرياً أطلق عليه القربان وذلك فى أعياد تولى الحكم.

وكذلك فإن التماثيل والصور تدل على أن الملكة نفرتيتى كانت مثالاً للجمال الجسمانى وإن الملكة حتشبسوت (Hatchepsout) قد سجلت فى معبدها بالدير البحرى سخريتها من النساء البدينات .

وكذلك أثبتت الفحوص التى اجريت على مومياء أمنحتب الثانى تمتعه بقوة خارقة فى حياته ويشاع أن معاصريه كانوا يقولون عنه :

- «إنه ذو ذراع قوية ولا يستطيع أحد من جنوده أو من رؤساء الدول الأجنبية أن يشد قوسه» .
- « إنه لا يعرف التعب أو الكلل وهو ممسك بمجداف سفينته الملكية أو بالدفة التى فى مؤخرتها» .

كما روى أيضاً عن أمنحتب الثانى أنه فى ذات مرة قد أمسك بأربعة سهام دفعة واحدة وصوبها نحو أربعة أهداف مصنوعة من النحاس - سمك كل منها عرض اليد- وبين كل منها مسافة عشرين ذراعا فأصابها كلها ، كما أن تلك السهام قد اخترقت الأهداف الأربعة .

ألعاب الأطفال والصبية

اهتم المصريون القدماء بألعاب الأطفال خلال أوقات الفراغ ، فقد عثر داخل مقبرتين فى عهد الأسرة الأولى على مجموعة من الأسود المصنوعة من مادة العاج وعلى نماذج أخرى مصنوعة من نفس المادة .

كما يوجد بالمتحف المصرى بالقاهرة العديد من الكرات المصنوعة من الجلد ومن القش وكذلك العديد من الدمى المصنوعة من الخشب وبعض من الطيور والحيوانات الصغيرة .

ويشير بيير مونتى (Pierre Montet) فى كتابه " الحياة اليومية فى مصر فى عصر العرامسة "La Vie Quotidienne en Egypte au Temps des Ramès" إلى أن الأطفال كانوا يميلون إلى الألعاب وأوجه النشاط غير المكلفة والتى لا تحتاج إلى المال وذلك كالجرى والقفز والوثب والكرة والحبل والأطواق . . . كما

كانوا يرمون الحراب على هدف معين مرسوم على الأرض وهو ما يُعرف باسم لعبة (ششمو) .

أما البنات فكن يلعبن بالكرة وذلك كرمى الكرات فى الهواء ولقفها تباعاً وقذف الكرة . كما كن يتماسكن من الخصور ويتصارعن وأنهن كن يفضلن الرقص وألعاب التوازن .

وتدل النقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) وبمقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة على أن الأطفال كانوا يؤدون حركات العدو والقفز من فوق الحواجز .

كما يتبين من النقوش الموجودة بمعبد الأقصر أن الصبية كانوا يتدربون على أداء بعض التمارين الخاصة بحفظ التوازن ، وأنهم كانوا يثبتون صارياً من الخشب فى وضع رأسى وبه أعواد مائلة وملساء ومختلفة الأطوال وذلك للتسابق على التزحلق عليها. وكذلك توضح النقوش أن الأطفال كانوا ينقسمون إلى فريقين ويحاول كل فريق منهما إخلال توازن الفريق الآخر .

ويشير أحمد الدمرداش التونى* إلى أنه قلما نجد قبر طفل من القدماء المصريين يخلو من العديد من الألعاب التى تتفق ومرحلتهم العمرية، وأنه يوجد العديد من هذه الألعاب فى المتاحف الفرعونية فى جميع أنحاء العالم كالمتحف المصرى بالقاهرة ومتحف لندن (London) ومتحف ليدن (Leiden) بهولندا . . كما أن الأطفال قد عرفوا ألعاب الرقص ، الشد ، العدو ، الوثب العالى ، شد الحبل ، الاتزان ، وأن ذلك موضح بمقبرة ميرى روكا بسقارة منذ الأسرة السادسة والتى امتد حكمها لمصر من (٢٣٢٠-٢١٦٠)ق.م .

كما يضيف أحمد الدمرداش التونى أن الآثار الموجودة بسقارة بوجه عام وبخاصة فى مقبرتى بتاح حتب (Ptahhotep) وميرى روكا (Mererurk) من عهد الأسرة الخامسة التى حكمت مصر خلال الفترة من (٢٤٧٠-٢٣٢٠) ق.م. وكذلك النقوش الموجودة بمعبد الأقصر، تدل على أن الصبية قد عرفوا

(*) عضو اللجنة الأوليمبية الدولية منذ عام ١٩٦٠ ورئيس شرف اللجنة المصرية وعضو مجلس إدارتها منذ ١٩٤٦.



منظر لمصارعة الأطفال بمقبرة "بتاح حتب" بسقارة

الملابطة (أصل المصارعة) والعدو والرماية والألعاب المرواحية والحبو على الأكتاف والجمال المحملة وتسلق الأعمدة .

ويوجد كذلك فى العرابة المدفونة العديد من النقوش التى توضح أحد ملوك الأسرة العشرين والتى حكمت مصر خلال المدة من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م وهو يعلم أبنه وولى عهده كيف يوقع الثور.

كما تدل النقوش الموجودة بمعبد الأقصر على أن الصبية كانوا يتسلقون الأعمدة وكان ذلك منذ عهد رمسيس الثانى (Ramsès)(2) الذى ينتمى إلى الأسرة التاسعة عشر التى حكمت مصر خلال المدة من (١٣٠٦-١١٨٦) ق.م.

وتشير أيضاً النقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب بسقارة إلى أن الصبية كانوا يحبون على أكتاف بعضهم .

العاب القوى

مارس قدماء المصريين العديد من مسابقات الميدان والمضمار . فالنقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب بها رسم واضح لأحد الصبية وهو يعدو .

كما توجد بمقابر بنى حسن (Bani-Hassan) نقوش توضح أحد الشبان وهو يقفز من مؤخرة ثور واستطاع أن يصل أمام قرنى الثور ، فى حين قام أثناء محاولة الشاب للقفز من فوق الثور خمسة من الشبان المتميزين بالقوة بمنع الثور من الحركة وتثبيته فى مكانه حتى ينتهى الشاب من عملية القفز .

وتوجد بمقبرة (ما هو) (Mhu) بالعمارنة نقوش لعدائين تشبه النقش الموجود على الأوانى الإغريقية والذى يمثل عدائى المسافات الطويلة.

ويشار إلى أن الملك أمنحتب الثانى قد تولى الحكم وهو فى الثامنة عشرة وكان عداء فذاً لا يستطيع أن يسبقه أحد .

المنازلات الفردية

تثبت الآثار الموجودة على جدران المقابر والمعابد وبالمتاحف الفرعونية فى أنحاء العالم أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من رياضات المنازلات الفردية

كالمصارعة واليوجا والملاكمة ورفع الأثقال والمبارزة والرماية والفروسية ، إذ تشير النقوش الموجودة ببنى حسن (Bani-Hassan) وتل العمارنة (Tel El Amarna) ومدينة هابو (Médinet-Habou) والقُرنة (Korna) وسقارة (Saqqarah) والكرنك (Karnak) والأقصر (Louxor) وكذلك تدل الآثار الفروعونية الموجودة بالمتحف المصرى بالقاهرة وبمتحف بروكسل (Bruxelles) ومتحف نى كارلبرج جليبتوثيك بكوبنهاجن (Ny Carlberg Glyptothek) ومتحف بولونيا (Bologne) ومتحف اللوفر (Louvre) بباريس أن المصريين القدماء قد عرفوا كل تلك الرياضات .

وتؤكد النقوش الموجودة بمقابر بنى حسن وتل العمارنة ومدينة هابو - غرب الأقصر - أن المصريين القدماء قد عرفوا رياضة المصارعة ، وأنها تُعد أكثر الرياضات شيوعاً فى التاريخ المصرى القديم وذلك منذ الأسر الأولى ، إذ توجد أربع لوحات بمقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) من عهد الأسرة الخامسة والتى امتد حكمها لمصر خلال الفترة من (٢٤٧٠- ٢٣٢٠) ق.م. تدل على ذلك. كما أن المصريين القدماء قد تركوا ما يقرب من تسعمائة صورة وهم يتصارعون فى أوضاع مختلفة .

وتشير النقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) بسقارة إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا الحركات الهجومية وكذلك الحركات الدفاعية لرياضة المصارعة.

كما تؤكد النقوش الموجودة بمقبرة الأمير باكت (Bagte) ببنى حسن أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من المسكات المعروفة فى رياضة المصارعة، كما عرفوا العديد من الأوضاع المختلفة، وعرفوا أيضاً ما يطلق عليه اليوم مسمى «الشنكلة» «Croc-en Jambe» والتى كان مسموحاً بها فى ذلك الوقت والتى تم تحريمها فى المصارعة الحديثة. وترجع هذه اللوحات إلى عهد الأسرة الحادية عشرة والتى امتد حكمها لمصر القديمة من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م.

كما توضح النقوش الموجودة لمقبرة الأمير خيتى (Khéti) ببنى حسن وهو من

الأسرة الحادية عشرة ، العديد من حركات ومسكات رياضة المصارعة . وكذلك تدل النقوش الموجودة على إحدى المقابر بتل العمارنة منذ عهد الأسرة الثامنة عشرة والتى امتد حكمها لمصر منذ (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م، والنقوش الموجودة على معبد رمسيس الثالث (3) (Ramsès) بمدينة هابو (Médinet-Habou) بغرب الأقصر منذ عهد الأسرة العشرين والتى حكمت مصر القديمة من (١١٨٦-١٠٨٥)ق.م، أن المصريين القدماء قد عرفوا مسكات وأوضاع تلك الرياضة.

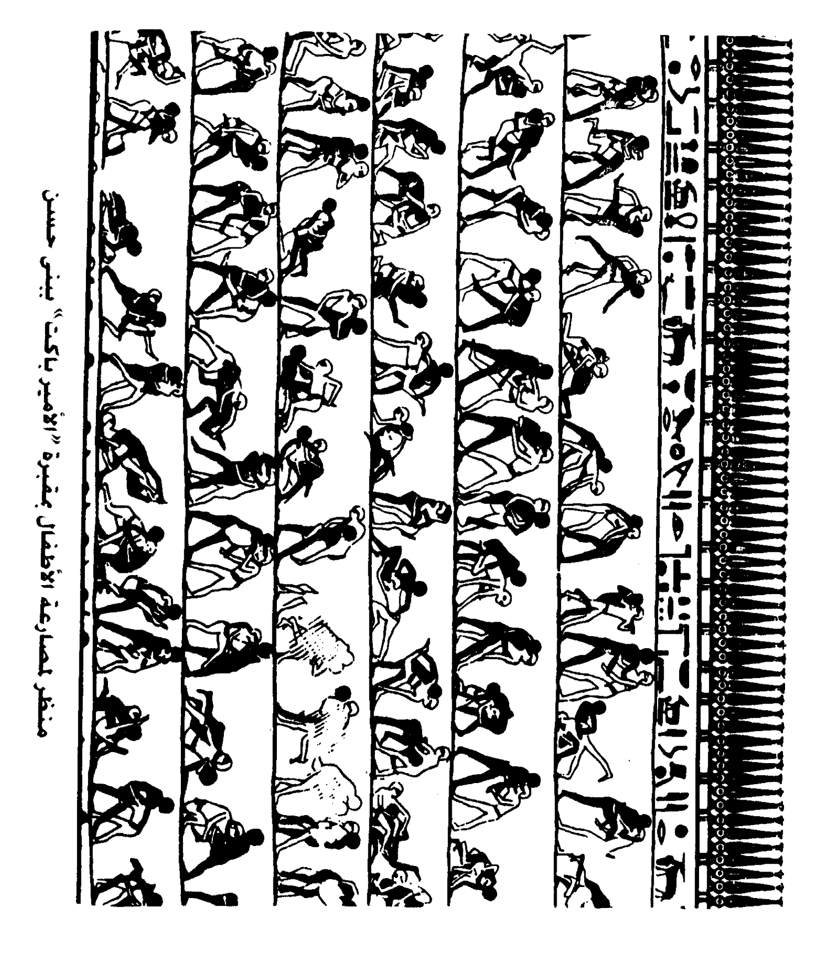
وبوجه عام فإن الآثار الموجودة على جدران المقابر ببنى حسن بالمنيا توضح فى مجموعات من الصور معرفة قدماء المصريين لرياضة المصارعة . وتضم المجموعة الأولى منها (٢١٩) صورة وتحتوى المجموعة الثانية على (١٢٢) صورة، بينما تتكوّن المجموعة الثالثة من (٥٩) صورة ، وكل تلك الصور تمثل قدماء المصريين وهم فى أوضاع مختلفة لرياضة المصارعة وكذلك تمثلهم وهم يؤدون حركاتها . كما يتضح أيضاً من تلك النقوش وجود متصارعين أحدهما مرسوم بلون فاتح والآخر بلون غامق وذلك حتى يمكن التمييز بينهما .

كما توجد آثار بالمتحف المصرى بالقاهرة وبمتحف بروكسل توضح أن المصريين القدماء قد مارسوا رياضة المصارعة .

ويشير ولسدورف (Wilsdorf) وهو من المهتمين بدراسة الآثار إلى أنه كانت توجد فى مصر القديمة مدارس لتعليم الشباب رياضة المصارعة .

أما عن رياضة اليوجا ، فالنقوش الموجودة أيضاً بمقبرة بتاح حتب بسقارة وبمقبرة خيتى ببنى حسن تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوها ومارسوا حركاتها .

كما عرف قدماء المصريين رياضة الملاكمة ، فالآثار الموجودة بمقبرة خيرواف (Cheruef) من الأسرة الثامنة عشرة والتى امتد حكمها لمصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م . بغرب الأقصر تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا



منظر لمصارعة الأطفال بمقبرة "الأمير باكت" بني حسن

الملاكمة منذ ذلك العهد، وتوضح تلك الآثار ثلاثة أوضاع مختلفة للملاكمة ، وتوضح كذلك آثار قدماء المصريين أنهم لم يكن يرتدوا القفازات بأيديهم ، كما كانت أصابع أيديهم مضمومة .

وبالإضافة إلى ذلك يوجد أثر غير محدد التاريخ بمتحف نى كارلبرج جليبتوثيك (Ny Carlberg Glyptothek) بكوبنهاجن بالدنمارك يوضح الملاكمة بين قط وفأر .

أما عن رياضة رفع الأثقال فإن النقوش الموجودة بمقبرة الأمير باكت (Bagte) ببنى حسن من عهد الأسرة الحادية عشرة تشير إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا رياضة رفع الأثقال ، إذ تشير تلك النقوش إلى محاولة المصرى القديم فى رفع كيس من على الأرض مملوء بحبوب أو رمال إلى أعلى بيد واحدة .

وعن الرماية فقد اهتم بها قدماء المصريين حيث كانوا يستخدمونها فى الصيد البرى وفى المعارك الحربية التى كانوا يخوضونها للدفاع عن الوطن ضد الغزاه .

والنقوش الموجودة بمقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) بسقارة من عهد الأسرة الخامسة التى امتد حكمها لمصر من (٢٤٧٠-٢٣٢٠) ق.م. تدل على أن المصريين القدماء كانوا يرمون بالخناجر على هدف .

كما توضح النقوش الموجودة بمعبد آمون (Amon) بالكرنك اهتمام الملك أمينوفيس الثانى (2) (Aménophis) بالرماية ، ففى أحد المناظر المسجلة على جدران المعبد نرى الملك وهو يشد قوسه ويصوب سهمه نحو الهدف من فوق عربته ، وذلك مسجل منذ عهد الأسرة الثامنة عشرة والتى امتد حكمها لمصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م.

ويشار إلى أن الملك تحتمس الثالث (١٥٠٤-١٤٥٠) ق.م قد كلف أحد قواده ويدعى (مين) برعاية ابنه أمنحتب منذ أن كان طفلاً ولقد صُوِّر وهو يتدرب على الرماية عندما اشتد عوده ، وكان يرتدى ثوباً شفافاً فضفاضاً حتى لا يقيد

حركاته وهو يصوّب السهم نحو هدف موضوع أمامه وأنه قد نجح فى إصابة الهدف بأربعة سهام. كما يوضح الشكل أن مدربه (مين) كان يقف خلفه ليراقب حركاته وكان يسدى إليه النصح ليتمكن أمنحتب من إصابة الهدف ، وذلك من خلال إرشاده بقوله : «شد القوس حتى اذنك واستخدم كل قوة ذراعيك وثبت السهم . . أيها الامير أمنحتب».

كما تدل النقوش الموجودة بمقابر قدماء المصريين ومعابدهم على أنهم قد عرفوا رياضة المبارزة وأنهم قد مارسوا حركاتها على القوارب بين الصيادين ، كما أنهم تبارزوا بسيقان البردى وبالسيوف وبسلاح الشيش .

والنقوش الموجودة بمقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة من عهد الأسرة الخامسة التى حكمت مصر منذ (٢٤٧٠-٢٣٢٠) ق.م. تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا رياضة المبارزة، وتوضح تلك اللوحات مبارزة صيادى الأسماك على القوارب . كما توضح النقوش الموجودة على مقبرة بتاح حتب (Ptahhotep) بسقارة من عهد الأسرة الخامسة أيضا مبارزة للصيادين على القوارب.

بينما النقوش الموجودة بمقبرة خيرواف بغرب الأقصر من عهد الأسرة الثامنة عشرة والتى امتد حكمها لمصر القديمة من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م. تشير إلى أن قدماء المصريين كانوا يتبارزون بسيقان البردى .

فى حين أن النقوش الموجودة بمقبرة أمينوفس (Aménophis) بغرب الأقصر وهو من الأسرة التاسعة عشرة والتى امتد حكمها لمصر القديمة من (١٣٠٦-١١٨٦) ق.م. تدل على أن قدماء المصريين كانوا يتبارزون بالعصا .

ويشير أحمد الدمرداش التونى المؤرخ المصرى للرياضة الفرعونية إلى وجود ثلاث لوحات مسجلة على معبد رمسيس الثانى (Ramsès)(2) بمدينة هابو (Médinet Habou) من عهد الأسرة العشرين التى حكمت مصر خلال الفترة من ١١٨٦-١٠٨٥) ق.م. توضح مسابقة دولية فى المبارزة .

بينما يرى بيير مونتى (Pierre Montet) أن تلك اللوحات الثلاثة تصوّر الملك وهو يشاهد المسابقات التى كانت تجرى بين الجنود الذين أتموا تدريباتهم* وأن الأمراء الأجانب كانوا يشاركون فى تلك المسابقات .

ولقد عرف قدماء المصريين رياضة الفروسية ويشير أحمد الدمرداش التونى إلى أن المصرى القديم قد روض الحصان وركبه رغم أن الحصان قد دخل إلى مصر القديمة مع الهكسوس (Hyksos) وكان يستخدم فى جر العربات والعجلات الحربية فقط .

والنقوش الموجودة على مقبرة حور محب (Hore-Moheb) بسقارة تصوّره وهو يمتطى صهوة الجواد ، إلا أن هذا الأثر موجود الآن بمتحف بولونيا (Bologne)، ويرجع تاريخ هذا الأثر إلى عهد الأسرة الثامنة عشرة التى حكمت مصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م.

كما تشير لوحة من معبد آمون (Amon) بالأقصر إلى فارس يركب جواده بطريقة جانبية وذلك من عهد رمسيس الثانى (Ramsès)(2) الذى ينتمى إلى الأسرة التاسعة عشرة التى حكمت مصر من (١٣٠٦-١١٨٦) ق.م.

وكذلك يوجد بالمتحف المصرى بالقاهرة هيكل لفرس من الأسرة الثامنة عشرة والتى حكمت مصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م.وواضح أيضا أن سرج الفرس مصنوع من الكتان والجلد .

ويوجد بمتحف اللوفر (Louvre) بباريس قطعة من الحجر الجيرى نقش عليها جندى من الأسرة الخامسة والعشرين والتى حكمت مصر من (٧١٥-٦٦٤) ق.م. وهو يمتطى جواداً .

وكذلك وجد منظر يمثل تحتمس الرابع (4) (Thoutmosis) يتعبد إلى إله يمتطى حصانا وذلك على كسرة من الحجر الجيرى .

(*) كانت رياضة المبارزة تعد من التدريبات الهامة لهؤلاء الجنود.



منظر للمبارزة بسيقان البردي بمقبرة "خيروف"

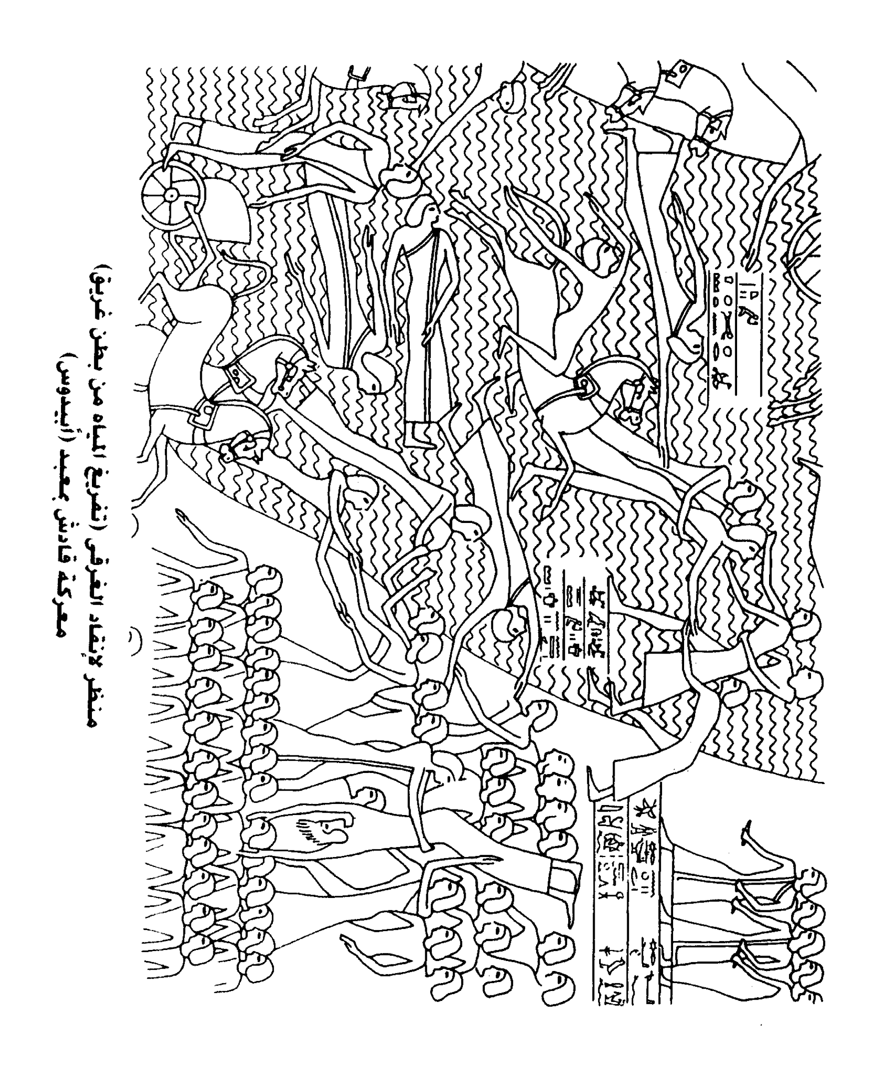
لقد أتاح نهر النيل للمصريين القدماء الفرصة لتعلم العديد من الرياضات المائية وذلك كالسباحة والتجديف وصيد الأسماك .

وتزخر النقوش المصرية الموجودة على جدران المقابر وجدران المعابد بالعديد من القوارب ،كما يوجد بالمتحف المصرى بالقاهرة نماذج لمجاديف من الخشب المدهون بطلاء أسود لامع للملك توت عنخ آمون (Toutankhamon) وهو من ملوك الأسرة الثامنة عشرة التى حكمت مصر خلال المدة من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م.

وكذلك الآثار الفرعونية الموجودة بمقابر بنى حسن وسقارة ومعبد أبيدوس (Abydos) والآثار الموجودة فى المتحف المصرى بالقاهرة ومتحف اللوفر (Louvre) بباريس ومتحف المتروبوليتان (Métropolitan) بنيويورك ومتحف بوشكين (Bochquin) بموسكو ومتحف تورينو (Torino) تشير إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا العديد من أنواع السباحة، كسباحة الزحف وسباحة الصدر والسباحة على الظهر والغطس وإنقاذ الغرقى والتجديف.

والنقوش الموجودة بمقبرة الأمير خيتى (Khéti) ببنى حسن والتى ترجع إلى عهد الأسرة الحادية عشرة التى حكمت مصر من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م. تؤكد على أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من أنواع السباحة ، إذ توضح تلك النقوش كيف يسبح الجنود عند سقوطهم فى الماء وبالطرق المختلفة للسباحة .

وتدل النقوش الموجودة على جدران معبد رمسيس الثانى (2) (Ramsès) فى أبيدوس (Abydos) على أن المصريين القدماء قد عرفوا طرق الإنقاذ ، إذ يوجد منظر على الجدران الخارجية للمعبد يصوّر معركة قادش الحربية (Kadech) . كما يوجد منظر آخر يصوّر ملك حلب وقد سقط فى النهر إلا أنه قد تم المعاونة فى إنقاذه من الغرق من خلال تفريغ الماء من فمه بعد أن تم تغيير وضع جسمه وبحيث تصبح رأسه إلى أسفل، وهذا المنظر يوضح أن قدماء المصريين قد عرفوا



منظر لإنقاد الغرقى (تفريغ المياه من بطن غريق)
معركة قادش بمعبد (أبيدوس)

طرق الإنقاذ من الغرق . ويرجع تاريخ تلك النقوش إلى عهد الاسرة التاسعة عشرة التى حكمت مصر خلال الفترة من (١٣٠٦-١١٨٦) ق.م.

كما تدل النقوش التاريخية على أن السيدات فى مصر القديمة قد مارسن رياضة السباحة وأن أجسامهن كانت تتميز بالجمال والتناسق ، وأن حركاتهن أثناء السباحة كانت تتميز بالدقة والإنسيابية .

وفى متحف اللوفر (Louvre) بباريس يوجد أثر يوضح كيف كانت السيدات تتدربن على سباحة الصدر وذلك من عهد الأسرة الثامنة عشرة والتى حكمت مصر خلال الفترة من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م. وكذلك يوجد فى متحف (المتربوليتان) (Metropolitan) بنيويورك أثر آخر يوضح كيفية تدريب السيدات على سباحة الصدر وذلك أيضاً من عهد الأسرة الثامنة عشرة .

كما يوضح أثر موجود بمتحف بوشكين (Bochquin) بموسكو كيفية التدرب على سباحة الزحف ويشير إلى دقة أداء الحركات ، ويرجع ذلك إلى عهد الأسرة الثامنة عشرة . ويوجد أيضاً بالمتحف المصرى أثر آخر يدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا رياضة سباحة الزحف ، ويشار إلى أن تاريخ هذا الأثر يرجع إلى عام (٢٢٠٠) ق.م.

فى حين تشير لوحة بمتحف تورينو (Torino) بإيطاليا إلى سباحة تصطاد الطيور وذلك فى عهد الأسرة العشرين التى حكمت مصر خلال الفترة من(١١٨٦-١٠٨٥) ق.م.

وكما عرف المصريون القدماء السباحة عرفوا أيضاً التجديف، والنقوش الموجودة بمقبرة خيتى (Khéti) ببنى حسن من عهد الأسرة الحادية عشرة التى حكمت مصر من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م تمثل قارباً للتجديف .

ولقد جاء على أحد الألواح المؤرخة فى عهد الملك أمنحتب الثانى أنه كان قوى الذراعين وأنه فى ذات مرة قد قطع بقاربه الملكى الملقب بالصقر أربعة أميال وهو يجدف ضد التيار دون توقف للحظة واحدة . كما قيل عنه أنه كان لا يعرف التعب وهو ممسك بمجداف سفينته الملكية أو بالدفة التى فى مؤخرتها .

ويقال إن الملك أمنحتب كان قد شاهد أحد قواده المدعو أمنمحاب وهو يقوم بالتجديف بنشاط وبقوة فى أحد القوارب الملكية ، فقام بتعيين أمنمحاب فى وظيفة أعلى .

الرقـــص

تثبت آثار قدماء المصريين أنهم قد عرفوا الرقص وكانوا بارعين فى أدائه ، وأنهم كانوا يمارسونه فى العديد من المناسبات الدينية أو فى الطقوس الجنائزية أو فى المناسبات الاجتماعية أو للترويح عن أنفسهم .

والدراسات التى قام بها كل من هنرى ويلد (Henri Wild) وأحمد الدمرداش التونى وچاك فانديه (Jacques Vandier) وأرينا لوكسوفا (Irena Lexova) وبرونر (Brunner) تؤكد أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من أنواع الرقص والتى من أهمها :

- الرقص الحركى الخالص .
- الرقص الرياضى .
- رقص المحاكاة .
- الرقص الجماعى .
- الرقص الزوجى .
- الرقص الحربى .
- الرقص الموسيقى .
- الرقص الجنائزى .
- الرقص الدينى .

ويشير أحمد الدمرداش التونى إلى أن الرقص الفرعونى كان رقصاً رقيقاً متناسقاً يرتبط بالإيقاع الموسيقى مستخدماً فى ذلك التصفيق بالأيدى وطرقعة الأصابع والمصفقات الخشبية والمعدنية بالإضافة إلى الدفوف والطبول ومختلف الآلات الموسيقية ، وإن الكثير من أنواع الرقص كان مصحوباً بالأغانى الجماعية .

والنقوش الموجودة على جدران مقابر سقارة وبنى حسن ومقابر النبلاء بغرب الأقصر والموجود على جدران معابد الأقصر والكرنك تدل على أن المصريين القدماء قد عرفوا العديد من أنواع الرقص .

ففى إحدى مقابر الأسرة الخامسة التى امتد حكمها لمصر من (٢٤٧٠-٢٣٢٠) ق.م. بسقارة توجد نقوش توضح رقص السيدات . كما يوجد نقوش بمقبرة محو (Mhu) بسقارة من عهد الأسرة الخامسة أيضاً تدل على رقص توقيعى للسيدات باستخدام تصفيق الأيدى . وكذلك وجد هذا النوع من الرقص على مقابر بنى حسن فى عهد الأسرة الحادية عشرة .

كما أن النقوش الموجودة بمقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة من عهد الأسرة السادسة التى امتد حكمها لمصر من (٢٣٢٠-٢١٦٠) ق.م. توضح الرجال وهم يرقصون والسيدات كذلك .

فى حين أن النقوش الموجودة على مقبرة الأمير باكت (Bagte) ببنى حسن والتى ترجع إلى عهد الأسرة الحادية عشرة التى امتد حكمها لمصر من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق.م . تدل على رقص الرجال باستخدام تصفيق إليدين وكذلك توضح الرقص الرياضى الذى يتميز برشاقة الحركات .

كما أن النقوش الموجودة على مقبرة الأمير خيتى (Khéti) ببنى حسن من عهد الأسرة الحادية عشرة تدل على أن السيدات كن يرقصن باستخدام التصفيق بالأيدى سواء بمفردهن أو رقص ثنائى، كما توضح أيضاً رقص الرجال باستخدام التصفيق بالأيدي.

أما النقوش الموجودة على جدران مقابر النبلاء (Tombeaux des Nobles) بغرب الأقصر من عهد الأسرة الثامنة عشرة التى امتد حكمها لمصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م. وكذلك النقوش الموجودة على معبد حتشبسوت (Hatchepsout) بالكرنك (Karnak) والتى ترجع إلى عهد الأسرة الثامنة عشرة، فإنها توضح الرقص على أنغام الموسيقى .

كما يوجد بالمتحف المصرى بالقاهرة لوحة تمثل راقصة تؤدى حركات الرقص الرياضى وتمتاز بالرشاقة ، كما أنها تمثل أيضاً الرقص فى عهد الأسرة العشرين التى حكمت مصر خلال المدة من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م.

والنقوش الموجودة على مقبرة اهن اخت (Ahnakht) توضح إحدى المدربات التى تقوم بتدريب بعض الفتيات على الرقص .

ويبدو أن المصريين القدماء قد عرفوا العروض الجماعية أو الاكروبات . فقد وجدت مناظر مصوّرة على إحدى مقابر بنى حسن تمثل ست فتيات وفقا لما يلى :

- الأولى من اليسار قد وقفت وتباعدت قدماها ورفعت ذراعيها مثل مايفعل أغلب الراقصات .
- الثانية قد انثنت إلى الخلف ورفعت ذراعا وخفضت الآخر استعداداً لعمل حركة دائرية .
- الثالثة والرابعة : انحنت إحداهما فى زاوية شبه قائمة وارتكزت بيديها على ركبة واحدة بينما وقفت الأخرى على ظهرها مع وضع ذراعيها جانباً .
- الخامسة : كانت تحاول الوثب أو الحجل بقدم واحدة بعد أن مدت يدها إليمنى إلى الأمام وإلى الأعلى وأمسكت بيدها إليسرى قدمها إليسرى المثنية إلى الخلف .
- الفتاة السادسة والموجودة إلى أقصى اليسار يبدو أنها قد جاءت فى نهاية العرض لتقدم جائزة للفتاة التى اتقنت دورها وكانت أحسن أداء فى حركات الأكروبات أو العرض الجماعى .

الصيد

لقد عرف قدماء المصريين الصيد بأنواعه المختلفة كصيد الطيور والصيد البرى والصيد البحرى وأنهم كانوا يمارسون تلك الأنواع من الصيد لسد حاجاتهم ولتلبية متطلبات حياتهم كتوفير المأكل وكسب الرزق وللاستمتاع بقضاء وقت

الفراغ فى الخلاء . ولقد كانت الأنواع المختلفة للصيد تتوقف إلى حد كبير على درجة المصرى القديم فى مهارة الرماية .

والنقوش الأثرية الموجودة على جدران مقابر بنى حسن ومقابر غرب الأقصر وسقارة وكذلك الموجودة على المعابد بالعرابة المدفونة بأبيدوس (Abydos) وبمدينة هابو (Médinet Habou) وبمتحف برلين (Berlin) تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الطيور وصيد الغزلان والأسود وصيد السمك وسبع البحر .

كما تدل الآثار المصرية القديمة على أن الملك تحتمس الثالث (Thoutmosis) (3) والملك أمنحتب الثانى (2)(Amenhotep) والملك سيتى (Sèti) والملك رمسيس الثانى (2)(Ramsès) كانوا من هواة الصيد .

وفيما يرتبط بصيد الطيور، فإن النقوش الموجودة بمقبرة خنوم حتب (Keenomhotep) ببنى حسن والتى يرجع تاريخها إلى عهد الأسرة الحادية عشرة التى حكمت مصر من (٢٠٤٠-١٩٩١)ق.م. توضح أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الطيور باستخدام العصا المعقوفة - البومورانجا - (Bomoranga) .

وأيضاً نجد فى عهد الأسرة الثامنة عشرة والتى امتد حكمها لمصر من (١٥٥٤-١٣٠٦) ق.م. نقوشا تدل على استخدام العصا المعقوفة فى الصيد وذلك كما هو موضح بالنقوش المسجلة بمقبرة الملك نخت (Nekht) وبمقبرة نب امون (Nab Amon) الموجودتين بغرب الأقصر أيضاً .

ويشار إلى أن قدماء المصريين قد حرموا صيد بعض الطيور المقدسة كالصقر الذى يرمز للمعبود حورس (Horus) وطائر آخر يُشبه إلى ما يسمى (أبومنجل) وكان يرمز لإله الحكمة (جحوتى) .

ولقد استخدم المصريون القدماء العصا المعقوفة فى صيد الطيور والتى كانوا يفضلونها على القوس والسهام واستخدموا كذلك طريقة إيقاع الطيور فى الفخاخ أو قنصها بشباك طويلة تنشر ويتولى الإشراف على مسكها بالحبال عدد كبير من الرجال لشدها وغلق الشباك على ما تضمه من طيور ، وذلك بعد أن تنقض الطيور على الشباك لإلتقاط الحب الموجود بداخلها .



منظر لصيد الطيور بالعصا المقذوفة بمقبرة (نب أمون) بالأقصر

أما الصيد البرى، فإن النقوش الموجودة بمقبرة أوسرهيت (Osarhate) بغرب الأقصر والتى ترجع إلى عصر أمينوفيس الثانى (2) (Aménophis) من الأسرة الثامنة عشرة ، تدل على أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الغزلان .

كما أن النقوش المسجلة بمعبد الملك سيتى (Sèti) بالعرابة المدفونة بأبيدوس (Abydos) تشير إلى فرعون وهو يعلم ابنه كيف يستطيع أن يوقع العجل ويرجع ذلك إلى عهد الأسرة التاسعة عشرة التى حكمت مصر من (١٣٠٦-١١٨٦) ق.م.

فى حين أن النقوش الغائرة فى معبد رمسيس الثالث (3) (Ramsès) بمدينة هابو (Médinet Habou) بغرب الأقصر والتى يرجع تاريخها إلى الأسرة العشرين التى حكمت مصر من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م. توضح الملك رمسيس الثالث وهو يقوم بصيد أسد وثور وحشى وأحد الوعول وهو فوق عربته .

وكذلك فإن النقوش المسجلة بمقبرة توت عنخ آمون (Toutankhamon) والمعروضة بالمتحف المصرى بالقاهرة والتى ترجع إلى عهد الأسرة الثامنة عشرة توضح أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد الأسود .

ويشير عبد الحميد أحمد زايد إلى أنه قد جاء فى أحد النصوص التى ترجع إلى عهد الملك تحتمس الثالث (3) (Toutmosis) أن الملك وهو فى إحدى حملاته الحربية فى آسيا وبالقرب من نهر الفرات قد لاحظ قطيعا من الأفيال مكونا من (١٢٠) فيلاً، وأنه حين شرع فى تصويب سهامه نحوها ، هجم عليه أحدهم ، فقام أحد رفقائه وهو أمنمحات بالتقدم بسرعة نحو هذا الفيل وبقطع خرطومه .

كما يدل أحد المناظر على أن قدماء المصريين قد استعانوا فى الصيد بالكلاب المدربة على اقتفاء الأثر ومهاجمة الفريسة واحضارها إلى صائدها دون أن تصاب بضرر . وذلك موضح على مقبرة حمكا من الأسر الأولى حيث سجل على جدرانها كلاب الصيد وهى تنقض على الغزلان .

ولقد أشار كارتر (Karter) مكتشف مقبرة توت عنخ آمون (Toutankhamon) أن توت عنخ آمون كان يحب الرياضة وكان يهوى الصيد والخروج فى كل يوم إلى الصحراء ومعه قوسه وسهامه وكلاب الصيد ليقضى ساعات طويلة فى مطاردة واصطياد الحيوانات البرية ، وأنه كان ماهرا فى الصيد.

وعرف كذلك قدماء المصريين صيد السمك ، فالنقوش الموجودة بمقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة والتى ترجع إلى عهد الأسرة الخامسة التى حكمت مصر من (٢٤٧٠- ٢٣٢٠) ق.م. توضح أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد السمك بالحربة .

كما أن النقوش المسجلة بمقبرة كاجمنى (Kagemni) بسقارة والتى يرجع تاريخها إلى ما بين الأسرتين الخامسة والسادسة أى ما يقرب من (٢٣٢٠) ق.م. تشير إلى أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد السمك بالشباك .

فى حين أن النقوش الموجودة بمقبرة أبدوت (Abidote) بسقارة والتى يعود تاريخها إلى عهد الأسرة السادسة التى حكمت مصر خلال الفترة من (٢٣٢٠-٢١٦٠) ق.م. توضح أن قدماء المصريين قد عرفوا صيد السمك بالشباك والسنارة.

وكذلك النقوش الموجودة على مقبرة ميرى روكا (Mererurk) بسقارة والتى يرجع تاريخها إلى الأسرة السادسة تدل على صيد قدماء المصريين لسبع البحر أو لفرس النهر .

وأيضاً النقوش المسجلة بمقبرة جابى (Gabi) من عهد الأسرة الثانية عشرة (١٩٩١-١٧٨٥) ق.م. والمعروضة بمتحف برلين (Berlin) توضح أن المصريين القدماء قد عرفوا صيد السمك بالرمح .

ويشير عبد الحميد أحمد زايد إلى أن صيد فرس النهر قد عُرف لدى قدماء المصريين منذ الأسرة الأولى وأنه وجدت إشارة إليه فى الأختام الأسطوانية للملك أوديمو (Ouadjenes)، وأن ذلك مسجل أيضاً على مقابر من الدولة القديمة والدولة

الوسطى والدولة الحديثة . كما يشير زايد إلى أن قدماء المصريين كانوا يقومون بصيد فرس النهر بحراب طويلة ذات انصال معدنية ويتصل بهذه الحراب حبال طويلة تستخدم فى سحب الفريسة وبها عوامات ليتمكن الصائد من متابعتها إذا فقدت منه .

ولقد أكد شافر (Schafer) على أن قدماء المصريين كانوا يصوبون الحراب على السمك فى الماء .

الكـــرة

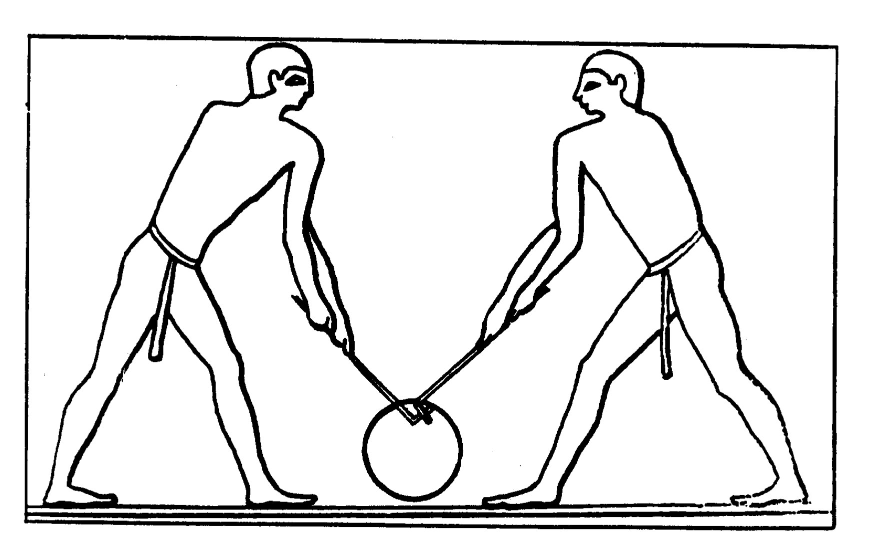
لقد برع قدماء المصريون فى صنع العديد من أشكال الكرات ذات الأحجام والألوان المختلفة ونجد فى المتحف المصرى بالقاهرة كرات من الجلد والقش والخيط .

وتشير النقوش الموجودة بمقابر بنى حسن من عهد الأسرة الحادية عشر التى حكمت مصر خلال المدة من (٢٠٤٠-١٩٩١) ق . م . إلى أن ألعاب الكرة كانت شائعة لدى النساء .

ففى مقبرة الأمير خيتى (Khéti) لوحة توضح لعب النساء بالكرة ولقف الكرات وهن وقوفا بحيث تقوم الفتاة باللعب بثلاث كرات وترميهن إلى أعلى واحدة وراء الأخرى ثم تتلقفها واحدة وراء الأخرى وذلك على نحو ما يفعل الحواة .

كما تشير لوحة بمقبرة الأمير باكت (Bagte) ولوحة اخرى بمقبرة الأمير (خيتي) إلى لعب النساء بالكرة وهن راكبن ظهور زميلاتهن وكذلك وهن يتبادلن لقف الكرة .

ويوجد أيضاً بمقبرة الأمير خيتى ببنى حسن نقوش تدل على أن المصريين القدماء قد عرفوا لعبة تشبه الهوكى تماما ، إلا أن الكرة قد حل مكانها طوق أو حلقة ، كما توضح تلك النقوش وقفة اللاعبين وكل منهما ممسك بالعصا المعقوفة .



منظر للعبة الطوق (أصل لعبة الهوكى)
بمقبرة الأمير (خيتى) ببنى حسن

التحكيم فى المباريات .

من دراستنا للآثار التاريخية التى تركها قدماء المصريين كرمز خالد على حضارتهم القديمة ، نستطيع أن نؤكد أنهم قد عرفوا ومارسوا العديد من الألعاب والرياضات المعاصرة .

ويشير أحمد الدمرداش التونى إلى أن قدماء المصريين لم يقتصر دورهم على ممارسة العديد من الألعاب والرياضات التى عرفوها ، بل أقاموا ونظموا مسابقات فى مختلف الألعاب والرياضات ، وكان يسمح للأجانب بالاشتراك فى تلك المسابقات .

وتدل الآثار المصرية القديمة على أن المسابقات أو المباريات الدولية التى كان يشترك فيها المصريون مع منافسين أجانب كان يقوم بتحكيمها حكام دوليون من مختلف الدول .

كما يشار إلى أن قدماء المصريين قد تنافسوا فى رياضة المصارعة ورياضة المبارزة مع لاعبين أجانب وكان يحضر تلك المنافسات وفود أجنبيه من آسيا ومن ليبيا ، كما أن تحكيم تلك المنافسات كان دولياً .

والأشكال المنقوشة على العديد من مقابر الدولة الوسطى توضح أن المصريين القدماء قد نـظموا العديد من المباريات بين الشباب فى المصارعة، وأنه كان يتم تحكيم تلك المباريات.

كما أن الأشكال أو المناظر المنقوشة بالحفر الغائر على معبد رمسيس الثالث (Ramsès) (3) بمدينة هابو (Médinet Habou) بغرب الأقصر والتى هى من عهد الأسرة العشرين التى امتد حكمها لمصر من (١١٨٦-١٠٨٥) ق.م. تدل على التحكيم المحلى والتحكيم الدولى وفرحة الفوز لمصارع لفوزه بالمنافسة.

وكذلك عرف قدماء المصريين العديد من التقاليد الرياضية المعروفة فى عصرنا هذا، إذ يشار إلى أنه فى نهاية كل مباراة أو منافسة كان اللاعب الفائز ينحنى لتحية الحكام ثم يقوم بتحية فرعون مصر وبعدها يتقدم ليستلم جائزة تفوقه أو فوزه .

ويشير إبراهيم علام (جهينه) إلى أنه فى مدينة هابو يمكن قراءة العبارة التالية والتى يوجهها القاضى إلى أحد المتصارعين "احذر إن فرعون هنا " .

ويستدل من رسم محفور فى تل العمارنة مسجل عليه من اليمين إلى اليسار لاعبان يتصارعان وأن الفائز رافع ذراعيه إيذانا بفوزه كما يفعل الملاكمون اليوم، وكذلك الفائز وهو يتلقى الأكاليل، بينما يظهر اللاعب المهزوم وهو مسجى على الأرض .

ومن دراستنا للآثار التى تركها قدماء المصريون نجد أنهم اهتموا بالعديد من الألعاب والرياضات ، فقد اهتموا بممارسه المصارعة والصيد والرماية والسباحة والرقص والمبارزة والتجديف وألعاب القوى والفروسية ورفع الأثقال والملاكمة واليوجا والكرة والهوكى . كما اهتموا بألعاب الأطفال وبألعاب الصبية وباللياقة البدنية .

ومما يدل على تقدير فراعنة مصر للرياضة اعتزاز أمنمحاب وهو من الأسرة الثانية عشرة التى حكمت مصر خلال الفترة من (١٩٩١-١٧٨٥) ق.م. بتلقيب نفسه بمدير الميادين الرياضية . وكذلك فخر تحتمس الثالث وهو رابع فراعنة الأسرة الثانية عشرة والذى حكم مصر خلال الفترة من (١٤٦٨-١٤٣٦) ق.م. بأنه سيد الرياضيين .

وعن النهضة الرياضية لدى قدماء المصريين ، فإن هلموت (Helmout)يرى أن اللعب والرياضة قد لعبا دوراً هاماً فى حياة قدماء المصريين ، ويؤكد على إعجابه باهتمامهم بالرياضة بقوله : "إننا كلما أمعنا النظر فى الصور، قل عدد تلك التى تبدو لنا غير مفهومة وازداد إعجابنا بما حققه قدماء المصريين فى مجال الرياضة"

كما يبرز كارل ديم (Karl Deam) المؤرخ الألمانى والمستشار الأولمبى إعجابه بالرياضة لدى قدماء المصريين بقوله : " كلما نقب الإنسان فى آثار قدماء المصريين اتضح له عجائب لا يستطيع المرء حصرها، وإنه قبل أن ينقل إلينا الإغريق هذا العصر الرياضى الجميل بسنين طويلة ، كان وادى النيل حقلا خصبا للرياضة ويخرج أطيب الثمرات وأنضجها" .

كما يؤكد افيرى براندیج (Avery Brandage)* على سبق الحضارة المصرية لكل الحضارات فى ميدان الرياضة وذلك بعد زيارته لمصر ومشاهدته لآثار قدماء المصريين ورؤيته للرسوم والنقوش والصورة الرياضية الموجودة بمناطق الآثار ، إذ قال بعد انتهاء زيارته لمصر : " أغادر مصر وفى حقيبتى أعظم المستندات على سبق الحضارة المصرية لكل الحضارات فى ميدان الرياضة " .

وبالرغم من اهتمام المصريين القدماء بالألعاب والرياضات المختلفة إلا أنه يقال إن التربية البدنية بمفهومها المعاصر لم يكن لها مكان فى المنهاج المدرسى فى مصر القديمة. وأنه لم يكن للدولة سياسات واضحة تجاهها ، بل إن المهنة التى

(*) رئيس اللجنة الأولمبية الدولية فى الفترة من ١٩٥٢-١٩٧٢ .

كان يحترفها المصرى القديم كانت هى التى تحدد إلى درجة كبيرة نوع النشاط البدنى الذى يمكن أن يقوم به وكذلك مقدار المهارة الحركية التى يمكن أن يصبح عليها فى حياته .

كما كان أبناء قدماء المصريين فى مرحلة الشباب يتدربون على استخدام العديد من الأسلحة التى يتم استعمالها فى الحروب وذلك كالقوس والنشاب والحربة والدرع . . . وكانوا يمارسون العديد من التمرينات البدنية التى تفيد فى رفع مستوى لياقتهم البدنية وكفاءتهم الحربية .

ولقد انتهت الدولة الحديثة فى مصر سنة (٥٠٠) ق.م . باستيلاء الفرس عليها ورحلت حضارتها الى اليونانيين القدماء لتؤثر فيهم وليبرعوا على أساسها فى فنهم وفلسفتهم . ولعبت مصر دوراً هاما فى الثقافة الهيلينية وفيما قبلها من الثقافات التى ورثها الأغريق ، إذ كانت أولى الحضارات التى أثرت فى مجرى حوادث التاريخ تأثيراً مباشراً ، هى تلك التى ظهرت فى الشواطئ الشرقية للبحر الابيض المتوسط وعند ضفاف النيل .

وقد كانت بلاد الإغريق هى أول أرض أوربية يصلها التحضر حيث كانت بمثابة الممر الثقافى بين الشرق والغرب .

التربية البدنية فى الصين القديمة

كانت دولة الصين تمثل أحد المراكز الهامة للحضارة القديمة ، ويُعد الصينيون من أوائل الشعوب التى انتقلت من حياة المجتمعات البدائية إلى حياة المجتمعات ذات التقدم والمدنية .

ولقد كان الغرض الأساسى للتربيه فى الصين هو الإبقاء والحفاظ على كيان الدولة وذلك من خلال تدريب الأفراد على القيام بمسئولياتهم وواجباتهم المفروضة عليهم وفقاً للنظام الاجتماعى وللتقاليد السائدة فى المجتمع الصينى القديم.

وكانت الصين لا تهتم بالاتصال بسائر دول العالم وكان يرجع ذلك إلى أن الدولة لم يكن لديها أية طموحات لإحتلال أراضى الدول الأخرى، كما كان سائداً لدى العديد من الدول الأخرى فى تلك العصور القديمة ، وذلك إلى جانب أن الوضع الجغرافى للصين كان يحقق لها الحماية والأمان من غزو الأعداء لأراضيها.

ولذا كان التعليم فى الصين يهتم بالدراسات الأدبية وذلك بهدف إعداد المواطنين لحياة هادئة وللتأمل وأيضاً لتزويدهم بالثقافة ولتعليمهم الفضيلة وتحقيق الاستقرار الاجتماعى لهم وكذلك للمحافظة على المثل العليا القديمة.

وكانت تُكوّن عبادة الأسلاف جزءاً هاماً من الحياة الدينية لقدماء الصينيين، مما دعاهم إلى الاهتمام بالإبقاء والمحافظة على كيان مجتمعهم وحفظ تراثه الثقافى . ولذا اهتموا بالامتياز العقلى وبتعاليم الديانات الثلاثة التى تدعو إلى حياة تتسم بالدراسة والبحث عن المعرفة والهدوء والتأمل ، وهى الديانة الكنفوشيوسية والديانة الطاوية والديانة البوذية .

وكانت الديانة الكنفوشيوسية (Confucianism) تؤكد على أهمية الأخلاق وضرورة البحث عن المعرفة بهدف استكمال وتطوير المعرفة السابق اكتسابها .

بينما تدعو الديانة الطاوية (Taoism) إلى طريق الحق وكذلك إلى انسجام الجسم مع الروح وانسجام الإنسان مع الطبيعة .

فى حين تؤكد الديانة البوذية (Buddhism) على أهمية وضرورة الخلاص للنفوس البشرية ، إذ ترى البوذية أن الهوى المتولد من الشهوات الجسدية يُعد مصدراً لشقاء الفرد وأنه لا مفر ولا خلاص للفرد من الشقاء إلا من خلال التلاشى المادى والذى يتحقق بالزهد والتعفف عما فى الحياة من ملذات وشهوات.

وبالرغم من الفلسفات والتعاليم المختلفة للأديان فى ذلك الوقت فى الصين القديمة والتى أدت إلى الاهتمام بالدراسات الأدبية وبالتعاليم الدينية

وعدم الاهتمام بالتربية البدنية فى المناهج الدراسية ، إلا أن الأدلة تشير إلى ممارسة الصينيين القدماء لبعض ألوان النشاط البدنى كالتمرينات البدنية ورفع الأثقال والتدريب على استخدام السيف وشد الحبل وكذلك ممارسة بعض الألعاب والرياضات ككرة القدم، والكرة الطائرة، والألعاب المائية، والصيد، والرماية بالقوس والنشاب، والملاكمة، والمصارعة، والبولو، والرقص . . .

ويشار إلى أن إقبال الصينيين القدماء على أداء الحركات البدنية الجمالية كان للتعبير عن المثل العليا فى الاحتفالات الدينية .

إلا أنه يبدو أن ممارسة كل تلك الأوجه من النشاط البدنى والألعاب والرياضات كانت غير منتشرة بين جموع الشعب الصينى القديم ، وأنها كانت شائعة بين أبناء الطبقات العليا . إذ أن الصيد والقنص كانتا من الرياضات التى كان يقبل على ممارستها النبلاء (Nobles) وأن الرياضيين الأرستقراطيين كانوا ينظمون رحلات للصيد وكانوا يستخدمون الجياد والكلاب والصقور فى تلك الرحلات . كما أن الرقص كان من أهم المهارات الرئيسية التى كان على أبناء الأثرياء تعلمها.

ويشار إلى أنه فى سن الثالثة عشرة كان أبناء الأثرياء يتعلمون الموسيقى وترتيل الأغانى المنظومة وكذلك التدريب على رقصة التشو، وأنهم كانوا يؤدون رقصة السيانج فى سن الخامسة عشرة ويتعلمون الرماية بالقوس والنشاب وقيادة المركبات .

وكذلك عرفت الصين القديمة تمرينات أطلق عليها مسمى كونج فو (Cong-Fu) وهى تمرينات بدنية للاحتفاظ بالجسم فى حالة صحية جيدة لاعتقاد الصينيين أن بعض الأمراض التى يصاب بها الإنسان وتؤدى إلى الإقلال من كفاءة أجهزة جسمه الحيوية يكون مرجعها حياة الخمول ، وأنه يمكن أن يطرأ تحسن فى صحة المريض بعد تأديته لبعض التمرينات البدنية مع بعض التمرينات للتنفس.

التربية البدنية فى الهند القديمة

تُشبه الهند القديمة دولة الصين القديمة فى الكثير من نواحى الحياة فقد عاش قدماء الهنود حياة قوامها الإيمان والتدين . فقد كان يعتنقون الديانة البراهمانية والديانة البوذية.

وكانت الديانة البراهمانية (Brahma) تتبنى فكرة تناسخ الأرواح وانتقالها من جسد إلى جسد آخر ، ولذا فقد دعت إلى ضرورة ابتعاد الفرد عن ملذات الحياة وتجاهل حاجات الجسم والاهتمام بفكرة الروح الخالد.

كما كانت تلك الديانة تهدف إلى اكتساب الفرد أنماط التفكير، وتقوية إرادته، وتعليمه إنكار الذات والتضحية، وكذلك التحكم فى سلوكه وفى جسده . ولقد كان التحكم فى الجسد ضروريا للسيطرة على النزعات والرغبات لدى الفرد.

أما الديانة البوذية (Buddhism) فكانت تدعو إلى الزهد والتعفف عما فى الحياة من ملذات حتى يمكن للفرد من الخلاص من تلك الملذات أو تلك الشهوات.

وبذلك نجد أن تعاليم تلك الديانات كانت تهتم بالمُثل العليا الدينية والخلقية وتهمل الجسم وحاجاته . ولذا فقد اهتم قدماء الهنود اهتماماً واسعاً بتنشئة وتربية أبنائهم على الإيمان بالذات الإلهية وفقا لتعليم الأديان التى كانوا يعتنقونها . كما كانوا يهتمون بالإبقاء على النظام الطبقى الذى كان سائداً فى ذلك العصر .

إلا أنه بالرغم من تعاليم تلك الأديان فقد اهتم الهنود القدماء بممارسة بعض أوجه النشاط البدنى كجزء من الشعائر الدينية وذلك كالرقص الذى كان يُعد من المراسم الدينية . وكان الأمراء يتدربون على بعض الفنون الحربية كالرمى بالقوس والنشاب والمبارزة وصيد الحيوانات ، وكذلك شاعت رياضة البولو بين المحاربين من الأمراء . وأيضا عرف الهنود القدماء بعض الألعاب التى كانوا يمارسونها فى أوقات فراغهم، كما عرفوا رياضة اليوجا (Yoga).

وكلمة اليوجا من اللغة السنسكريتيه (Sanskrit) أى اللغة المقدسة وتعنى تلك الكلمة الاتحاد (union) والمقصود بها اتحاد روح الإنسان بالإله من خلال ربط الجسم والحس والعقل فى إطار واحد لخدمة العقيدة الدينية . فاليوجا تنظر إلى الجسم على أنه شيئ مادى يجب السيطرة عليه مع الاحتفاظ به فى حالة صحية جيدة وذلك بغرض الرقى بالروح .

وبوجه عام فإن اليوجا تُعد نشاطاً بدنياً يشتمل على بعض التمرينات المتنوعة والخاصة بالقوام وبالتنفس المنظم. وكان على كل من يرغب فى التدريب على اليوجا اتباع برنامج يشتمل على (٨٤) وضعاً مختلفاً للقوام.

وبهذا تكون فلسفة الروح قد سيطرت على فلسفة الاهتمام بالبدن فى المجتمع الهندى القديم من خلال إهمال الجسد والرقى بالروح .

التربية البدنية فى بلاد فارس

كانت بلاد فارس هى معبر المثل العليا فى الحضارة من الشرق إلى الغرب، كما كانت ديانة أهلها تمثل الأمل والمسئولية الفردية تجاه المثل العليا وتنادى بضرورة انتصار قوى الخير على قوى الشر وكذلك دعوة الفرد للقيام بتحمل مسئولية الجهاد من أجل تفوّق الخير .

كما كانت بلاد فارس مثالاً بارزاً للدولة التى كان هدفها الرئيسى تكوين إمبراطورية (Empire) عن طريق الاعتداءات الحربية على الدول الأخرى المجاورة. ولقد تحقق لدولة فارس ذلك الهدف فى عهد ملكها سيروس الأعظم (King Cyrus the Great).

ولذا فقد كان الهدف الرئيسى للتربية الفارسية هو إعداد أبنائها لخوض غمار الحروب دفاعاً عن بلادهم وتوسيع نفوذ وسلطان إمبراطوريتهم . ومن ثم فقد اهتمت فارس بممارسة أبنائها لأوجه النشاط البدنى بغرض إعدادهم ليكونوا محاربين أقوياء يتميزون باللياقة البدنية والقدرة القتالية العالية .

ولقد كان النظام التربوى فى فارس يعتبر الأولاد ابتداءًا من سن السادسة

ملكاً للدولة وكانوا يتلقون التدريبات البدنية والتدريبات القتالية حتى سن الخامسة عشرة من العمر ، ثم كانوا يلتحقون بحياة الجندية ويستمرون فى تأدية الخدمة العسكرية حتى بلوغهم سن الخمسين .

وتُعد دولة فارس الدولة الوحيدة من بين دول الشرق الأدنى القديم (Ancient Near East) التى أرست نظاماً تعليمياً وتربوياً يعتمد فى أساسياته على النشاط البدنى والألعاب والرياضات . ولذا اشتملت برامج الإعداد لحياة الجندية على العديد من أوجه النشاط البدنى والرياضات المختلفة كالجرى، والتصويب بالرماح والسهام، وركوب الخيل، والصيد، والمشى لمسافات طويلة، وعبور الأنهار، والتدريب على أنواع الطقس المختلفة والصبر على تحمل الصعاب دون الشكاوى من ذلك .

ويشير هيرودوت (Herodotus) إلى أن برنامج إعداد الشباب لحياة الجندية كان يشتمل على ثلاثة جوانب وهى : ركوب الخيل، واستخدام القوس والنشاب، وقول الصدق.

التربية البدنية فى اليونان القديمة

تُعد الثقافة اليونانية القديمة الأصل للثقافات الغربية والثقافات المعاصرة. فقد أوضحت الثقافة اليونانية مفهوماً جديداً للتربية يخالف فى خصائصه وأهدافه ما كانت عليه التربية فى المجتمعات البدائية وفى المجتمعات التاريخية فى العصور القديمة. ويُسجل تاريخ الفكر التربوى للإغريق أنهم كانوا أول من تناول التربية من زاوية فلسفية. كما ان التربية اليونانية قد أوضحت أن التعليم والسياسة مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، وأن التعليم يُعد أداة من الأدوات الهامة للدولة فى المدن اليونانية ولاسيما فى مدينتى أسبرطه (Sparta) وأثنيا (Athens).

ويعتبر المؤرخون عصر الإغريق العصر الذهبى (golden age) للتربية البدنية حيث كانت هى والموسيقى أهم موضوعين يتم الاهتمام بهما فى تربية كل طفل.

فقدكان الإغريق يهتمون بجمال الجسم وتناسقه وكانوا يمارسون التمرينات وهم عرايا الأجسام لاهتمامهم المفرط بجمال الجسم وتناسقه . ولذلك كانوا ينظرون إلى الترهل والبعد عن اللياقة البدنية وإلى النمو غير المتكامل على أنه عار مصدره الإهمال فى وسائل التربية . ولذا كانوا يهتمون بطريقة أداء التمرينات واكتساب المهارة والرشاقة أكثر من اهتمامهم بتحقيق الأداء للقوة والسرعة والجلد.

وكانت المهرجانات الرياضية تقام فى معظم الدويلات الإغريقية ، وأهمها المهرجانات الاولمبية التى كانت تقام فى سهل أولمبيا (Olympie) فى منطقة البلوبونيز (Péloponèse). وكانت هذه المهرجانات تقام تقديساً للإله الأعظم زيوس (Zeus) وذلك بصورة دورية مرة كل أربع سنوات ، ابتداءً من عام (٧٧٦ق.م.)

وفى نهاية الفترة الذهبية من تاريخ الإغريق ، بدأ الاهتمام ينصرف إلى إحراز الفوز فى المسابقات الرياضية، وأخذت فلسفة النمو المتزن (Harmonious Development) لكل من الجسم والعقل والروح فى الزوال .

ولقد كانت اليونان تتكون من عدة دويلات (city-states) وكانت كل دويلة تستقل بحكم ذاتها، وتمثل (Sparta) وأثينا (Athens) نوعين متمايزين من الثقافة الإغريقية ويتخذهما المؤرخون والمربون كنموذجين للحياة وللتربية.

والتاريخ اليونانى القديم ينقسم من حيث النظم التربوية الى ثلاث مراحل:

- الأولى: مرحلة التربية الهومرية (Homeric Education) وامتدت من مرحلة ما قبل كتابة تاريخ اليونان إلى عام (٧٧٦ق.م.) تقريباً.
- الثانية : مرحلة التربية اليونانية القديمة، ويتميز فيها نظامان تربويان وهما:
  - التربية الأسبرطية المبكرة .

- التربية الأثينية المبكرة .
- الثالثة : مرحلة التربية اليونانية الحديثة والتى تنتهى مدتها مع استيلاء الإمبراطورية الرومانية على اليونان .

المرحلة الأولى : التربية البدنية فى مرحلة التربية الهومرية

فى مرحلة التربية الهومرية (Homeric Education) كان الصغار يتعلمون الرقص ولعب الكرة ، وكان مع تقدم مرحلة نموهم يتدربون على أداء التمرينات البدنية والجرى والقفز وركوب الخيل والصيد ورمى الحربة والقرص والسباحة وسباق المركبات. وكان فى هذا العصر تقام احتفالات ومسابقات للعديد من أوجه النشاط الرياضى . كما كان هناك بعض من أوجه النشاط الرياضى مقصور ممارستها على الأرستقراطيين ، ومنها سباقات العربات والملاكمة والمصارعة والجرى والرقص .

ولقد استمرت هذه المرحلة إلى عام (٧٧٦) ما قبل الميلاد تقريباً، ثم بدأت بعد ذلك مرحلة التربية اليونانية القديمة .

المرحلة الثانية : التربية البدنية فى مرحلة التربية اليونانية القديمة

وفى مرحلة التربية اليونانية القديمة تميز فيها نظامان تربويان وهما : التربية الأسبرطية والتربية الأثينية . ولذا سوف نتناول بالدراسة التربية البدنية فى كل من هاتين الدويلتين.

التربية البدنية فى دويلة أسبرطة (Sparta)

كانت أسبرطة تمتلك الطفل منذ لحظة مولده ، وهى التى تحدد ما إذا كان يستحق الحياة أو الموت . ولذا كانت تترك الأطفال حديثى الولادة ممن لايتصفون بقوة البنية على جبل تايجيتوس (Taygetus) ليموتوا ، وعلموا الأمهات أن موت هؤلاء الأطفال هو خير لأسبرطة ، وما هو خير لأسبرطة فهو خير لهن . وبذلك كان الترحاب بالأطفال الأصحاء لتمثيلها كأبناء. كما كانت إسبرطة تهتم بتقوية أجسام الفتيات بغرض أن الفتاة المتمتعة باللياقة

البدنية تنجب أطفالاً أصحاء . ولذا كانت الفتيات تمارسن أوجه النشاط البدنى حتى سن العشرين . ولقد كانت السباحة والرقص من أفضل الرياضات المحببة لهن .

ونادى ليكرجس (Lucurgus) بأنه يتحتم على الفتيات أن يتلقين تدريبات فى الجرى والمصارعة ورمى السهام لتكتسب أجسامهن القوة والنشاط والحيوية حتى ينجبن أطفالاً أقوياء.

وفى سن السابعة كان الطفل الأسبرطى يترك المنزل وينتقل إلى الثكنات لتعلم نظام أجوج (Agoge System) وكان هذا النظام يتولى تدريب الطفل على أنواع عديدة من أوجه النشاط البدنى بغرض إعداده لحياة الجندية ولتحقيق أهداف دولته الحربية ، ولقد اشتمل هذا النظام على أوجه نشاط المصارعة، والملاكمة، والجرى، والوثب، ورمى الرمح، وقذف القرص، والمشى، وركوب الخيل، وصيد الحيوانات البرية، والرقص الحربى والدينى .

وكان الغرض من التدريب على الرقص هو تدريب الصبية على أنواع الرقص المختلفة التى تتطلبها المناسبات الدينية أو الحربية، وذلك لتعلم الرقصات فى الاحتفالات الدينية وتقليد الحركات الحربية فى رقصهم على الموسيقى .

ويقول بلوتارك (Plutarch) : «إن الرقص الحربى له أثر طيب فى استثارة شجاعة الفرد وفى اكتسابه للقوة». وكان الرقص يستخدم كوسيلة لإعداد الجندى المقاتل وليس من أجل الجمال والرشاقة . وكان من أشهر الرقصات المستخدمة فى ذلك هى رقصة بيريه (Pyrrhie) التى تعبر عن الحركات التى تتسم بالحذر والضرورية لتجنب ضربات العدو، وتعبر عن الحركات المناسبة للهجوم على العدو .

ويرى أرسطو (Aristotle) وبلوتارك (Plutarch) أن التمرينات التى كان يتلقاها الصبية وفقاً لنظام أجوج (Agoge) لم يكن الغرض منها هو إكساب الجسم الرشاقة، بل كان الغرض منها هو إكساب الجسم القوة العضلية، إذ كان الأسبرطيون يهتمون فى المقام الأول بتنمية القوة العضلية للفرد.

ولقد كان الطفل الأسبرطى يخضع لنظام أجوج حتى سن الثامنة عشرة ، وفى سن الثامنة عشرة وحتى سن العشرين كان يتدرب على فنون الحرب واستخدام الأسلحة ، وفى سن العشرين كان ينضم الإسبرطى إلى صفوف الجيش ويحلف يمين الولاء لأسبرطة ، وكان يستمر لمدة عشر سنوات يؤدى الخدمة العسكرية كجندى نظامي.

وكان الموت فى ميدان القتال شرفاً عظيماً لكل أسبرطى ، أما الهزيمة فى الميدان فكانت عاراً ، ولذا كانت الأم تودع ابنها المقاتل بقولها : «عد بدرعك أو محمولا عليه».

ولقد نصح ليكجرجس (Lucurgus) بعدم بناء جدران حول أسبرطة لحمايتها، والاعتماد فى ذلك على أبنائها، إذ قال : "خير الجدران لحماية الدولة إنما هى التى تُبنى من الرجال بدلا من الحجارة " .

ولذا غلب طابع التربية العسكرية على التربية الأسبرطية ، وأنه لم يكن يتم احترام التدريب العقلى والأدبى فى مناهج التعليم بالرغم من الاهتمام بأشعار هومر (Homer) والأغانى الوطنية، لأن ذلك كان بغرض زيادة حماس الأفراد وهممهم نحو تحقيق أهداف دولتهم، أكثر من كونها مادة للتذوّق الفنى والاستمتاع النفسى .

ومن ثم فقد اهتمت أسبرطة بممارسة أبنائها لأوجه النشاط البدنى بغرض بناء رجال أقوياء يدافعون عن بلادهم ويحققون أهدافها التوسعية .

ولقد أتيحت للشباب الأسبرطى الفرص ليظهر براعته فى المسابقات الرياضية وذلك من خلال الاشتراك فى الألعاب الأولمبية . وحقق الأسبرطيون أول فوز لهم فى المسابقات الأولمبية فى عام (٧٢٠) ق.م. كما فاز الأسبرطيون بما لا يقل عن ست وأربعين بطولة من بين البطولات الإحدى والثمانين المسجلة فى الألعاب الأوليمبية فى القرن والنصف التى تلت ذلك التاريخ .

وبالرغم من تقدير الأسبرطيين لأهمية الملاكمة والبانكريتيون* إلا أنهم لم يكُن يشتركون فى مبارياتها المدرجة فى الألعاب الأولمبية ، حيث كان يجب على أحد المتنافسين أن يعترف بهزيمته لكى تنتهى المباراة بفوز المنافس الأخر ، وهذا بدوره كان يتنافى مع اعتزار الأسبرطيين بأنفسهم .

وبجانب الاشتراك فى الألعاب الأولمبية فقد نظمت أسبرطة مهرجانات رياضية أخرى حيث كانت تقيم مهرجانات لتكريم الآله أبوللو (Apollo) فى شهر اغسطس من كل عام . ولقد كان الغرض من هذه المهرجانات هو إبراز المهارات الرياضية والموسيقية والمهارات فى الغناء والرقص .

التربية البدنية فى دويلة أثينا (Athens)

تختلف التربية الأثينية اختلافاً جوهرياً عن التربية الأسبرطية وذلك فى أهدافها وفى وسائلها ومثلها العليا . وهذا الاختلاف يرجع إلى اختلاف الدويلتين فى الطبيعة الجغرافية وفى نظام الحكم وفى فلسفة الحياة وفى الموارد الاقتصادية .

لم تكن أثينا تتحكم فى حياة الفرد وتنظيمها بجمود كما كان الحال فى أسبرطة ، فلقد اتسمت الحياة السياسية فيها بالديمقراطية . كما كان الأتجاه فى أثينا يتجه نحو التربية المتناسقة ، أى تربية الفرد بدنياً وعقلياً وجمالياً وخلقياً .

وقد وصف أفلاطون (Plato) أساسيات التربية فى أثينا بقوله: «إن التربية الخلقية تتم فى المنزل والتربية الجمالية تتم فى مدارس الموسيقى والتربية البدنية تتم فى الجمنازيوم، وتحدث فى المجتمع».

ولقد مرت التربية فى أثينا فى ثلاث مراحل وهى :

أ - مرحلة التربية الأثينية المبكرة (Early Athenian Education) والتى امتدت من عام ٧٧٦ ق . م . إلى عام ٤٧٩ ق . م .

ب - مرحلة التربية الأثينية فى عصر الانتقال وامتدت من منتصف القرن الخامس إلى عام ٣٣٨ق . م .

(*) البانكريتيون: هى رياضة تجمع بين عدة حركات من رياضة الملاكمة ورياضة المصارعة.

جـ - مرحلة التربية الأثينية المتأخرة (Later Athenian Education) وامتدت من عام ٣٣٨ ق.م. حتى عام ٥٢٩ بعد الميلاد.

١ - التربية البدنية في مرحلة التربية الأثينية المبكرة

بالرغم من أن الاهتمام بالناحية الحربية فى أثينا لم يبلغ الدرجة التى بلغها فى دويلة أسبرطة ، إلا أن التربية البدنية قد نالت لدى الأثينيين قدرا من الاهتمام يفوق ما كان لدى الأسبرطيين . فقد كان الأثينيون يمارسون أوجه النشاط البدنى لتقوية أجسامهم وهم مدركون للقيم الجمالية للأداء الحركى .

ولقد كان الطفل الأثينى يلتحق بالمدارس فى سن السابعة من عمره ويبقى بها حتى سن الخامسة عشرة أو سن السادسة عشرة. وكان فى أثينا نوعان من المدارس: النوع الأول يسمى الباليسترا (Palaestra) والنوع الثانى وهو مدرسة الموسيقى والتى يُطلق عليها الدايداسكاليون (Didaskaleion) وفيها كان الطفل يتعلم الموسيقى والأدب.

وفى البالسترا كان يتم تعليم الأطفال أنواعاً عديدة من أوجه النشاط البدنى وكان يتم تقسيم الصبية فى البالسترا إلى فئتين وهما:

- الفئة الأولى: وتضم الصبية الأثينيين الذين تتراوح أعمارهم من (٧-١١) سنة.
- الفئة الثانية: وتضم الصبية الأثينيين الذين تتراوح أعمارهم أكثر من (١١-١٦) سنة.

وكان الغرض من هذا التقسيم هو التدرج فى شدة التمرينات وفقاً لسن الصبي. فكانت الفئة الأولى من الصغار تتدرب على تمرينات الجرى والقفز، ولعب الكرة، وتسلق الحبل، والرقص . أما الفئة الأخرى فكانت تتدرب على رمى القرص، ورمى الرمح، والمصارعة، والملاكمة، والبانكريتيون، وسباق العربات .

وفى سن الخامسة عشرة أو السادسة عشرة كان الشاب الأثينى ينتقل من البالسترا إلى الجمنازيوم العام (Public Gymnasium) ويستمر فى تلقى تدريبه

على أوجه النشاط التى كان يتلقاها فى البالسترا إلى جانب تدريبه على ركوب الخيل والصيد .

أما ابتداءاً من سن الثامنة عشرة وحتى سن العشرين فكان الشاب يقضى هذه المرحلة فى التدريب الحربى ، وكانت هذه المرحلة تسمى (Ephebic Training) وكلمة (Ephebe) تعنى الشباب .

ولقد كانت أثينا تتميز بتفوقها على جميع الدويلات الإغريقية بشغف أهلها بالمهرجانات ، وبتنّوع وزيادة عدد المهرجانات التى كانت تنظمها .

ب - التربية البدنية فى مرحلة التربية الأثينية خلال مرحلة الانتقال

لقد ظهر فى هذه المرحلة من التربية الأثينية السوفسطائيون (Sophists) وهم الحكماء . وكان هؤلاء السوفسطائيون يرون أن الفضيلة والحكمة يمكن أن يصل إليهما الفرد عن طريق التفكير أو المعرفة . ولذا كان لهؤلاء الحكماء دور فى عدم إقبال الشباب على الدراسة فى البالسترا والجمنازيوم وفى الابتعاد عن الاشتراك فى الألعاب والرياضات المختلفة ، مما أدى بعد ذلك إلى فقد هؤلاء الشباب للياقتهم البدنية .

فقد تميزت هذه المرحلة من حياة أثينا بتركيز الاهتمام على الجوانب المعرفية والثقافية والفلسفية ، ووصل هذا الاهتمام إلى درجة لم تبلغ مداها فى آية فترة أخرى من تاريخ اليونان . إلا أنه بالرغم من اتجاه الحكماء إلى الاهتمام بالمعرفة والثقافة والفلسفة ، فإن بعضهم قد نادى بأهمية التربية البدنية وبضرورة ممارسة الأطفال والشباب لمناشطها المتعددة .

جـ - التربية البدنية فى مرحلة التربية الأثينية المتأخرة

وفى هذه المرحلة قل الاهتمام بالتربية البدنية وبالإعداد لحياة الجندية ، وذلك بالرغم من أن الفلاسفة والمربين قد نادوا بضرورة الاهتمام بالتربية البدنية بإعتبارها إحدى ضروريات التربية .

وبالرغم من بقاء البالسترا والديداسكوليون كما كانتا من قبل لتعليم الأولاد فى المرحلة الأولى من التعليم ، إلا أن الألعاب والتمرينات البدنية لم تنل نفس القدر من الاهتمام الذى نالته فى مرحلة التربية الأثينية المبكرة .

وكذلك حلت الدراسات النظرية محل التدريب البدنى والحربى وذلك فى المرحلة التالية لتربية الشباب الأثينى ، حيث كان الشاب فى سن الثالثة عشرة والسادسة عشرة يتلقى دراسات نظرية لتنميته فكريا .

المرحلة الثالثة : التربية البدنية فى مرحلة التربية اليونانية الحديثة

فى هذه المرحلة بدأ ينتشر الاحتراف فى مجال الألعاب الرياضية ، مما أدى إلى تركيز الفرد الرياضى على ذاته دون السعى إلى تحقيق غايات تربويه . ولذا فقد أدى انتشار الاحتراف إلى الاتجاه نحو عبادة الأبطال الفائزين ، وأصبح الفوز هو الغاية من الاشتراك فى المسابقات أو المباريات .

كما أدى الاحتراف إلى ظهور طبقة من معلمى الرياضة الذين توافرت لديهم المقدرة لتدريب الرياضيين على نوع أو أكثر من الرياضات التى كانوا من المتفوقين فيها . وكان هؤلاء المعلمون يطبقون فى تدريبهم بعض المعلومات المرتبطة بعلوم التشريح ووظائف الأعضاء والتغذية وذلك بغرض الارتقاء بمستوى الأداء وباللياقة البدنية للرياضيين .

وبالرغم من أن الإقبال على الاشتراك فى أوجه النشاط الرياضى لم يلق إقبالاً فى هذه المرحلة من تاريخ الإغريق ، إلا أن أهمية المهرجانات و كثرتها لم تنقص ، وذلك يرجع إلى تفضيل الإغريق لمشاهدة المسابقات والمباريات التى كان يشترك فيها المحترفون وذلك عن اشتراكهم هم فى هذه المسابقات .

ونتيجة لابتعاد الاغريق عن الفضيلة وعدم الاهتمام باللياقة البدنية والاتجاه نحو الاحتراف وزوال فلسفة النمو المتناسق للجسم والعقل والروح ، بدأ الانهيار يسيطر على دولة الإغريق حتى تمكن الرومان من احتلال دولتهم فى نهاية هذه المرحلة .

آراء الفلاسفة الإغريق فى التربية البدنية

يسجل تاريخ الفكر التربوى أن أول من تناول التربية من زاوية الفلسفة هم الفلاسفة الإغريق. فقد كانت التربية هى محور اهتمام الفلسفة فى أثينا. فقد أوضح الفلاسفة الإغريق وفى مقدمتهم سقراط (Socrates) وأفلاطون (Ploto) وأرسطو (Aristotle) أهمية التربية البدنية فى تربية الفرد، كما كان لهم أكبر الأثر فى تطور النظرية التربوية.

وفيما يلى سوف نوضح أهم آراء هؤلاء الفلاسفة نحو دور التربية البدنية وأهميتها فى العملية التربوية التى تُعد الفرد للحياة.

سقراط Socrates (٤٦٩ - ٣٩٩) ق.م.

لم يترك سقراط أى أثر مسجل عن نفسه أو عن أفكاره ، بل كل ما عُرفَ عنه قد نُقل ممن كتبوا عنه . ويشار إلى أن الفضل يرجع إليه فى إنزال الفلسفة من السماء إلى الأرض ، بمعنى أنه حوّل النظر من الفلك والعناصر إلى النفس البشرية وإلى شئون ومشاكل المجتمع .

ولذا فإن سقراط قد ربط الفلسفة بالإنسان وبالمجتمع ، وكان يرى أن الفلسفة والتربية متصلين إن لم يكونا أمراً واحداً ، وأن موضوع الفلسفة هو البحث فى الإنسان من جوانب أخلاقه وتقاليده وأحواله الاجتماعية ، كما أن غاية الفلسفة هى تشكيل النفس البشرية وفقاً لقيم الحق والخير والجمال ومن ثم تعتمد الفلسفة فى تحقيق غاياتها على التربية .

وقد اهتم سقراط بالمناشط البدنية وأكد على أهمية ممارسة الفرد لتلك الأوجه من النشاط بإعتبارها جزءاً من تربيته ، كما كان يرى أن للرقص والايقاع مزايا متعددة حيث يكسبان الجسم القوة والرشاقة ، إلا أنه انتقد ممارسة أنواع الرياضة البدنية التى تتطلب بذل مجهود عالى الشدة لأنها تؤدى إلى إفراط الفرد فى الأكل حتى يقوى جسمه على احتمالها ، وكذا طالب بأهمية ممارسة الفرد لرياضة معتدلة الشدة .

افلاطون Plato (٤٢٧-٣٤٨) ق.م.

يرى أفلاطون أن للرياضة البدنية أهمية فى حياة وتربية الإنسان ، إذ إن الإنسان يميل إلى الحركة والإيقاع ، ولذا يجب أن يمارس المناشط البدنية والرقص.

وكذلك يرى أن الرياضة البدنية والموسيقى لاغنى لأحدهما عن الأخرى . إذ أن الفرد يصبح قاسى القلب وعلى درجة عالية من الخشونة إذا مارس الرياضة وابتعد فى ذات الوقت عن الموسيقى ، كما أنه يصبح متراخياً إذا اعتمد على الموسيقى دون ممارسته للرياضة ، ويصل إلى مرحلة تزداد فيها ميوعته وتقل فيها لياقته البدنية . إلا أنه كان يرى أن يبدأ الطفل بتعلم الموسيقى قبل ممارسة ألوان النشاط البدنى إيماناً منه بأن الموسيقى كفيلة بتحقيق التناسق الجسمى .

ويرى أفلاطون كذلك أن التربية البدنية تساعد على تحقيق الكمال الخلقى ، وأن قيمة التمرينات والألعاب من الناحية الخلقية تفوق قيمتها من الناحية الجسمية، ولذا كان يرى أن التربية البدنية تُعد عاملاً رئيسياً فى تهذيب الناحية الروحية والخلقية لدى الفرد .كما أكد على أهمية ممارسة الفرد للمناشط البدنية بطريقة تساعد الجسم على أن ينمو بطريقة صحيحة ويساعد على تقوية الحواس، وأشار إلى أن الألعاب والتمرينات البدنية تكسب الفرد القوة والرجولة وخاصة الرياضة ذات الشدة العالية .

وأيضاً نادى أفلاطون فى كتابيه : القوانين والجمهورية ، بمبدأ العناية بالطفل قبل ولادته ، وذلك من خلال الاهتمام بتأدية الأم للتمرينات البدنية أثناء الحمل، لأن هذا النشاط البدنى سوف يؤدى بدوره إلى المساعدة فى نمو الطفل وهو فى بطن أمه .

وكذلك رأى أنه يجب تشجيع الطفل على الحركة لكى ينمو نمواً جسمياً معتدلاً ، وذلك خلال السنوات الثلاث الأولى من حياة الطفل، وأن يشترك فى ممارسة بعض الألعاب المسلية والصغيرة من سن الثالثة وحتى سن السادسة . أما فى سن العاشرة فيتم تعليم الأولاد ركوب الخيل، ورمى الرمح، واستخدام

بعض الآلات الحربية، والرماية بالقوس، والرقص. فى حين يبدأ فى سن السادسة عشرة ممارسة الألعاب الرياضية بشدة عالية ويصحب ذلك التدريب العسكرى والذى يشمل ركوب الخيل، ورمى السهام، واستخدام الدروع، ونظام أقامة المعسكرات .

كما نصح أفلاطون بأن يمارس الفرد المناشط الرياضية بصورة منتظمة ، وأن يخصص يوم من كل شهر تخرج فيه المدينة بأكملها رجالاً ونساءاً وأطفالاً لممارسة تلك الأوجه من النشاط وللاشتراك فى المسابقات التى يتم تنظيمها.

وانتقد أفلاطون نظام التربية البدنية الذى كان متبعاً فى أسبرطة لأنه كان يدفع الشباب إلى الوحشية ، كما كان شديد السخط على إهمال الأثينيين للتربية البدنية فى العصر الأثينى الحديث .

ارسطو Aristotle (٣٨٤-٣٢٢) ق.م.

نادى أرسطو بأن الفرد يجب أن يمارس الرياضة المعتدلة فى الشدة وأن يُوفر له الغذاء وأن يتجنب الإجهاد حتى لا يكون هناك عوائق للنمو .

ولقد حدد أرسطو وفقاً لطبيعة الفرد ثلاث مراحل لتربيته ، إذ يرى أن المرحلة الأولى فى نموه هى مرحلة النمو الجسمى ، وفى المرحلة الثانية ينمو عقلياً نمواً غير منطقى ، أما فى المرحلة الثالثة فينمو عقله نمواً منطقياً ويكتسب القدرة على التفكير، ومن ثم يجب أن تهتم التربية أولاً بتربية الجسم ، ثم بتربية العقل حتى يصبح منطقياً .

ولذا فقد قسم أرسطو مرحلة التعليم إلى فترتين : الأولى من سن السابعة وحتى سن البلوغ ، والثانية من البلوغ وحتى سن الحادية والعشرين . وأن فى هاتين المرحلتين يجب تدريب الجسم تدريباً بدنياً منظماً، وذلك لأن النمو العقلى والروحى يعتمدان على النمو الجسمى .

ونادى أرسطو بأهمية التدرج فى أداء التمرينات البدنية - من السهل إلى الصعب - وأن التمرينات والمناشط البدنية يجب أن تكون معتدلة الشدة ، أى لا

تكون عالية الشدة حتى لا يتسبب عنها اضرار ، كما أن عدم ممارسة تلك المناشط يتسبب عنها أضرار أيضاً .

ويرى أنه عندما يصل الشاب إلى سن الثامنة عشرة يجب عليه أن يتدرب تدريباً بدنياً عنيفاً ومتواصلاً حتى سن الحادية والعشرين مع مراعاته لأهمية اتباع نظام متكامل لتغذيته فى هذه الفترة من عمره . وأنه يجب ألا يبتعد عن ممارسة المناشط البدنية والرياضة بعد بلوغه سن الحادية والعشرين ، بل يجب عليه ممارستها نظراً لأنها تكسب الجسم جمالاً وقوة وصحة .

وكان فى رأى أرسطو أن التربية البدنية يجب أن يتضمنها البرنامج المدرسى حتى ينال الطفل قدراً كافياً من التدريب البدنى من خلال النشاط الحركى وأن التربية البدنية يجب أن تسبق التربية الخلقية والتربية الفكرية أو العقلية .

وبالرغم من أن أرسطو كان يدرك أن الصحة العقلية تعتمد على صحة البدن، وأن القيم الأخلاقية يمكن تنميتها من خلال التربية البدنية ، وبالرغم من اعترافه بأهميتها فى ذلك ، إلا أنه كان يضعها فى المرتبة التى تلى دراسات الأدب والموسيقي .

الألعاب الأولمبية القديمة : Les Jeux Olympiques Antiques

لقد تعددت الآراء حول نشأة الألعاب الأولمبية القديمة ، إلا أن الإغريق لم يتركوا أدلة قاطعة يمكن من خلالها تحديد موعد أول مهرجان للألعاب الأولمبية . وتُشير بعض البحوث التاريخية إلى أن أول مهرجان للألعاب الأولمبية القديمة قد أقيم فى عام (٨٨٤)ق.م. إلا أن الاغريق لم ينّوهوا عن هذا التاريخ فى كل ماتركوه من آثار ومخطوطات .

وأول تسجيل تاريخى اعتمده المؤرخون لتلك الألعاب بدأ عام (٧٧٦) ق.م. ومنذ ذلك التاريخ توجد سجلات دقيقة بأسماء الفائزين فى المسابقات الأولمبية ابتداءاً من مهرجان الألعاب الذى أقيم فى عام (٧٧٦) ق.م. وحتى توقفت تلك المهرجانات فى عام(٣٩٤م) .

ولقد بدأت المهرجانات الأولمبية بتنظيم مسابقة واحدة كانت تقام فى العدو ، ثم أضيف لبرنامج الألعاب الأولمبية فى الدورات التالية العديد من المسابقات الجديدة .

وفيما يلى نبذة عن المسابقات الأولمبية وتاريخ دخولها فى إطار برنامج الألعاب الأولمبية القديمة .

العدو والجرى : La course

اقتصر الجرى فى بادئ الأمر على مسافات قصيرة ، ثم زيدت مسافاته تدريجياً . وفيما يلى تطور مسافات الجرى .

- عدو طول مضمار الاستاد (Le Dromos) وكان طول هذا السباق (١٩٢,٢٧) متراً . ولقد فاز بهذه المسابقة فى أول دورة مسجلاً نتائجها العداء (Koroibos) وذلك فى عام (٧٧٦ ق.م)
- زيدت مسافة العدو بعد ذلك إلى الضعف وأصبح العداء يقطع مسافة طول مضمار الاستاد ذهاباً وإياباً ، أى يجرى طول المضمار مرتين . وبذلك بلغت مسافة الجرى (٣٨٤,٥٤) متراً . ولقد عرف هذا السباق باسم (Le Diaulos) ولقد أدخلت هذه المسابقة فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (١٤) ، والتى أقيمت فى عام (٧٢٤) ق.م.
- استحدثت مسابقة الجرى (Le Dolichos) وفيها كان العداء يجرى طول المضمار (٢٤) مرة ، أى كان يقطع طول المضمار (١٢) مرة ذهاباً وإياباً . ولقد أدخلت هذه المسابقة فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (١٥) والتى أقيمت فى عام (٧٣٠) ق.م.

مسابقات البنتاثلون : Le Pentathlon

لقد أدخل البنتاثلون فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (١٨) ، والتى أقيمت فى عام (٧٠٨) ق.م. ولقد اشتمل البنتاثلون على خمس مسابقات وهى :

- الجرى La Course
- قذف القرص Le Lancer du Disque
- رمى الرمح Le Lancer du Javelot

- الوثب الطويل Le Saut en Longueur
- المصارعة La Lutte

وكان يوجد نظام مطبق فى مسابقات البنتاثلون لتحديد كيفية الاشتراك فى الخمس مسابقات المكونة لرياضة البنتاثلون وذلك بهدف تحديد الفائز ، وكان هذا النظام يسمح بما يلى :

- اشتراك جميع المتسابقين فى المسابقة الأولى وهى الوثب الطويل .
- يحق لمن فازوا بالمراكز الخمسة الأولى فى مسابقة الوثب الطويل الاشتراك فى المسابقة التالية وهى رمى الرمح .
- اشتراك الفائزين بالمراكز الأربعة الأولى فى مسابقة رمى الرمح فى المسابقة الثالثة وهى سباقات الجرى .
- يحق لمن فازوا بالمراكز الثلاثة الأوائل فى سباقات الجرى الاشتراك فى المسابقة الرابعة وهى قذف القرص .
- اشتراك المتسابقين الأول والثانى فى مسابقة قذف القرص فى المسابقة الخامسة والأخيرة وهى المصارعة .
- الفوز فى المصارعة يحدد الفائز بمسابقات البنتاثلون .

ولقد كان كل من يشترك فى مسابقات البنتاثلون يُعد نموذجاً للمثل العليا الإغريقية التى تنادى بالتناسق والإتزان وعدم التخصص .

الملاكمة : Le Pugilat

لقد أدرجت الملاكمة ضمن برنامج مهرجان الألعاب الأولمبية رقم (٢٣)، والذى أقيم فى عام (٦٨٨) ق.م.

ولم يكن للملاكمة زمن محدد ليتبارى خلاله المتنافسون، وبالتالى لم يكن لها جولات أو فترات للراحة، بل كان المتلاكمان يواصلان اللكم حتى يستسلم أحدهما للآخر.

سباق العربات : Les Courses de Chars

أدخلت سباقات العربات فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (٢٥) والتى أقيمت فى عام (٦٨٠) ق.م. ولقد كان هناك نوعان من هذه السباقات ، وهما :

- سباقات العربات ذات الجوادين (Biges).
- سباقات العربات ذات الجياد الأربعة (Quadriges).

سباقات الخيل : Les Courses de Chevaux

بدأت سباقات الخيل تظهر لأول مرة فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (٣٣)، والتى أقيمت فى عام (٦٤٨) ق.م.

البانكريتيون : Le Pencrace

أدرجت رياضة البنكريتيون (Le Pencrace) ضمن برنامج الألعاب الأولمبية رقم (٣٣) التى أقيمت فى عام (٦٤٨) ق.م. أى أن البانكريتون وسباقات الخيل قد أدخلت معاً فى برنامج الألعاب الأولمبية رقم (٣٣).

ولقد كان مهرجان الألعاب الأولمبية يستمر لمدة خمسة أيام متصلة ، وكان يسير وفقاً للترتيب التالى :

- **اليوم الأول** : هو يوم افتتاح المهرجان ويتميز بالطابع الدينى وفيه يتم تقديم القرابين أمام معبد الإله زيوس (Zeus).
- **اليوم الثانى** : تجرى خلاله مسابقات الصبية والشباب. ويبدأ بعد ذلك سباقات العدو (Dromos) والجرى لمسافات متوسطة (Diaulos) ، والجرى لمسافات طويلة (Dolichos) ثم يتبع ذلك مباريات الملاكمة (Pugilat)، ويختتم برنامج اليوم الثانى بالبانكريتيون (Le Pencrace).
- **اليوم الثالث** : يخصص هذا اليوم لسباقات العربات (Les Courses de Chars) ولسباقات الخيل (Les Courses de Chevaux).
- **اليوم الرابع** : تجرى خلاله مسابقات البنتاثلون (Le Pentathlon) ويختتم بسباق استعراض مع حمل الأسلحة (Course en Armes).

- **اليوم الخامس** : يتم فى هذا اليوم إعلان اسماء الفائزين وتوزيع الجوائز .

ولقد استمرت الألعاب الأولمبية القديمة تقام بصورة دورية مرة كل أربع سنوات، إلى أن قرر الأمبراطور الرومانى تيودوس(Théodose) فى عام (٣٩٣م) إلغاء هذه المهرجانات الأولمبية ، وذلك لأنه كان يرى أنها أصبحت مصدراً للأزعاج وأنها تبعد الشباب عن التمسك بتعاليم الدين ، لما كان يصحبها من طقوس وشعائر لاتقرها المسيحية التى أصبحت الديانة الرسمية لروما .

وبذلك القرار ألغيت الألعاب الأولمبية التى كانت سوف تقام فى عام (٣٩٤م). واستمرت الألعاب الأولمبية متوقفاً إقامتها إلى أن عادت إلى الوجود فى عام (١٨٩٦م)، وذلك بعد أن أحيا فكرة إقامتها مرة أخرى بيير دى كوبرتان (Pierre de Coubertin) إيمانا منه بالأهمية التربوية لهذه الألعاب . وقد تقرر أن تكون أثينا هى المدينة المنظمة لدورة الألعاب الأولمبية لعام (١٨٩٦م) وذلك تكريما لليونان أصل الألعاب الأولمبية .



رسم لسباق الجرى على فازة إغريقية

التربية البدنية فى روما القديمة

استولى الرومان على بلاد اليونان حوالى عام (١٤٦ ق.م) فامتزج منذ ذلك العهد تاريخ الحضارة اليونانية بتاريخ الحضارة الرومانية ، إذ تمكنت بلاد اليونان المنهزمة من أن تأسر الدولة الفاتحة ثقافيا .

وقد كانت التربية الرومانية تهتم بغرس عادات الولاء والشجاعة والتعاون، وبتزويد أبنائها بالمهارات اللازمة للحرب والسلم معا. كما كانت تهتم بالعناية بصحة أطفالها ليصبحوا أصحاء البدن وأقوياء الأجسام. واهتمت كذلك بالجوانب العلمية والحربية والخلقية والدينية وأهملت النواحى الفنية والجمالية التى تميزت بها التربية اليونانية القديمة عن غيرها من الدول الأخرى .

كما كانت التربية الرومانية تنادى بإشتراك الأطفال فى أوجه النشاط البدنى أوفى أوجه النشاط التى تحتاج إلى مجهود عقلى . فقد كان الرومان يرون أن العقل السليم فى الجسم السليم ومن ثم يجب على الطفل ممارسة المناشط والتمرينات البدنية لكى يساعد فى نمو جسمه .

ومن أهم أوجه النشاط التى كان يمارسها الأطفال والصبية : الجرى ، الوثب، الملاكمة ، الصيد ، رمى الرمح ، رمى الكرة . كما كان شباب الرومان يتدربون على استعمال الآلات الحربية كالرمح والحربة وهم واقفون على ظهور الخيل، وكذلك مارسوا أنواعاً عديدة من الرياضات كالسباحة، والفروسية، وصيد الأسماك، والقنص، وذلك لأهمية تلك الأوجه من النشاط فى الإعداد لحياة الجندية . أما أبناء الطبقات الراقية فكانوا يتعلمون فنون الفروسية والسباحة واستخدام الحراب .

فقد مارس الرومان نشاط الجندية واتقنوه وتفاخروا بالتفّوق فيه . وكان شيشرون (Ciceron) يرى أنه لمن دواعى الفخر والعظمة أن يموت المرء وهو يقود جيشا، وأن الفلاسفة لا يموتون إلا فى فراشهم ، وكان يحتقر هذه الميته وكان يفضل عليها الموت فى ساحة القتال .

لذا كان الآباء الرومان يقومون بتدريب أبنائهم على المهارات التى تعدهم لحياة الجندية وذلك داخل المعسكرات الحربية . ولقد كتب بلوتارك (Plutarck) يوضح كيف كان الأب يُعد ابنه لذلك بقوله : "لم يقتصر دور الأب على تعليم ابنه كيف يرمى السهم أو كيف يقاتل يدًا بيد ويركب الخيل ، بل كان يُعلمه أيضاً كيف يلاكم ويدربه على تحمل الجو ذات الطقس الحار والبارد وكذلك كان يعلمه السباحة فى الأنهار "

كما نصح بلوتارك بألا يتم الإهمال أو الإفراط فى التربية البدنية للصغار وذلك حتى لا يصابوا بالإرهاق ويستشهد فى ذلك بقول أفلاطون : " إن التعب والنوم هما ألد أعداء التعليم " .

وكذلك كان يرى أن من لا يمارس فنون الحرب كرمى الحربة واستخدام النبال وممارسة القنص يصبح مترهل الجسم وعديم الأمل فى كسب المعارك الحربية أمام جنود متدربين على فنون الحروب ويتميزون بقوة البنية .

وكان أكثر ما انتقده الرومان فى الثقافة اليونانية هو رأيهم فى التربية البدنية، فقد انتقد كل من شيشرون (Ciceron) وهوراس (Horace) وسنيكا (Seneca) نظام التربية البدنية لدى الإغريق .

كان شيشرون* (Ciceron) يرى أن أى نمو عقلى يفوق فى قيمته أى امتياز جسمى ، ولذا فإن المناشط البدنية فى رأيه ما هى إلا نوع من المناشط التكميلية التى يجب أن يقوم بها الفرد بعد اكتمال متطلبات نموه العقلى . بينما كان يرى هوراس (Horace) أن النظام الإغريقى فى التربية لا يمنح قوة التحمل والجلد للرجل الرومانى .

ولذا لم يهتم الرومان بالتمرينات والمناشط البدنية التى كان يهتم بها الإغريق، بل اعتقدوا فى أن أداء التمرينات وهم عرايا الأجسام كما كان يفعل الإغريق لهو أمر مُعيب ، كما أن الرقص والموسيقى لم يكن لهما ذلك الشأن الرفيع الذى كان لهما فى منهاج الدراسة فى بلاد الاغريق .

(*) من أهم الكتاب والمربين الرومان والذى أثرت آراءه التربوية فى نظم التربية فى عصره .

إلا أنهم كانوا يرون أن التدريب البدنى مفيد فى تنمية الصحة وفى تحقيق الأغراض الحربية، وأن ليس له فائدة للترويح عن الذات، كما أنه لا يُعد من الوسائل التربوية لاستثمار أوقات الفراغ.

وبالرغم من أنه كان من المتوقع بعد أن تمكن الرومان من هزيمة الإغريق وامتداد نفوذهم الحربى حتى شمل معظم منطقة البحر الأبيض المتوسط وأنحاء أوروبا ، أنه سوف يكون لهم أثر واضح فى تطوير التربية البدنية ليس فى روما وحدها ، بل فى بلاد الإغريق ، إلا أنه قد حدث عكس ما كان متوقعا . فلم تحظ المناشط البدنية لدى الإغريق بقبول الرومان . إذ كانوا غير مؤيدين لتنمية الجسم المتناسق وممارسة التمرينات وهم عرايا الأجسام ، بل كانوا يفضلون مشاهدة المسابقات والمباريات الرياضية عن الإشتراك فى الممارسة لهذه الأوجه من النشاط، ويفضلون الاحتراف على الهواية .

كما كانوا يبدون ضيقهم ومللهم من المسابقات الإغريقية كالجرى والوثب والرمى ويبدون الحماس نحو المصارعة والملاكمة والبانكريتيون، وذلك بزعم أن تلك الأوجه من النشاط تُعد من المناشط القتالية والمثيرة . كذلك كانوا يفضلون الألعاب القاسية والدموية ، وكان الرجال يقاتلون الوحوش أو يقاتلون بعضهم ، كما كانت تجرى عروض للقتال بين الرجال والحيوانات المفترسة .

وكان من الطبيعى أن ينهار شأن التربية البدنية فى عهد الرومان إذ لم يقبل على ممارستها سوى المحترفين ورجال الحرب .

ولقد حل عصر جديد من بعد عصر الدولة الرومانية وهو عصر القرون الوسطى فى أوربا وذلك إبتداء مما يقرب من القرن السادس الميلادى .

خاتمة

من دراستنا للتربية فى المجتمعات البدائية والعصور القديمة يتضح أن تاريخ التربية فى المجتمعات البدائية يؤكد على أن القبائل البدائية قد عاشت قديماً فى عصور ما قبل التاريخ حياة خالية من التعقيد، وأن مظاهر التربية فى المجتمعات البدائية قد تركزت فى عمليتين رئيسيتين وهما :

- إعداد الفرد للحصول على متطلبات الحياة العملية وذلك بصورة مباشرة لا تتميز بالتفكير أو محاولة تطوير ما هو قائم .
- تدريب الفرد على الطرق والقيم المقبولة فى إطار الجماعة .

فقد كان الهدف الرئيسى للتربية فى المجتمعات البدائية هو تحقيق التوافق والانسجام بين الفرد وبيئته المادية والروحية .

وبما أن الحياة فى المجتمعات البدائية كانت تتسم بالقوة ، فإن الحياة قد حتمت على الإنسان البدائى أن يجرى ويقفز ويقذف ويتسلق ويسبح ويرقص ويصطاد . . . وذلك بغرض توفير احتياجاته للحياة ، ومن ثم فإن الإنسان البدائى قد مارس العديد من المناشط البدنية بطريقة مباشرة أو بطريقة غير مباشرة أو مدفوعا إلى ذلك بإرادته أو بدونها حيث حتمت عليه طبيعة حياته إلى ممارسة تلك الأوجه من النشاط .

وبذلك يكون الإنسان البدائى قد مارس تلك الأوجه من النشاط البدنى بغرض التحدى لقوى الطبيعة من أجل البقاء وليس للعب أو للتنافس وبدون أن يكون مدركاً للمفهوم المعاصر للتربية البدنية .

أما عن التربية البدنية فى العصور القديمة فقد تأثرت بالثقافات وبالحضارات القديمة التى ظهرت فى دول الشرق الأدنى وفى الدول المطلة على البحر الأبيض المتوسط .

ولقد اختلفت مظاهر التربية البدنية فى العديد من الدول موضوع الدراسة التاريخية باختلاف نظمها التعليمية والتربوية وباختلاف فلسفتها والأهداف التى كانت تسعى اليها الدولة لبلوغها .

ففى مصر القديمة حظيت التربية البدنية باهتمام واسع لإدراك قدماء المصريين لمفهومها وأهميتها فى العناية باللياقة البدنية وفى تربية القوام وكذلك لدورها فى الترويح وفى الإعداد لحياة الجندية ، كما كانوا يعتبرونها جزءاً من تعاليم دينهم ، ولذا كانت تمثل جزءاً هاماً من برامج الاحتفالات الدينية التى كان يشارك فيها عامة الشعب .

ولقد أثبتت الآثار التاريخية لقدماء المصريين أنهم أول من عرفوا ومارسوا العديد من المناشط والألعاب والرياضات المعروفة فى عصرنا هذا وذلك كالوثب العالى، والجرى، والتجديف، ورفع الأثقال، والرماية، والسباحة، وإنقاذ الغرقى، والفروسية، والمبارزة، والمصارعة، والملاكمة، والهوكى، واليوجا، والصيد، والرقص، وألعاب الكرة، وألعاب الأطفال والصبية. كما أن دور قدماء المصريين لم يقتصر على ممارسة العديد من الألعاب والرياضات التى عرفوها ، بل أقاموا ونظموا المسابقات فى مختلف تلك الألعاب والرياضات ، وكان يسمح للأجانب بالاشتراك فى تلك المسابقات .

إلا أنه بالرغم من اهتمام المصريين القدماء بالألعاب والرياضات المختلفة ، فإنه يقال إن التربية البدنية بمفهومها المعاصر لم يكن لها مكان فى المنهاج المدرسى فى مصر القديمة .

أما فى الصين القديمة فلم تحظ التربية البدنية بالعناية والاهتمام وذلك لأن عبادة الأسلاف كانت تكوّن جزءاً هاماً من الحياة الدينية لقدماء الصينيين ، مما دعاهم إلى الاهتمام بالإبقاء والمحافظة على كيان مجتمعهم وحفظ تراثه الثقافي. ولذا فقد اهتموا بالامتياز العقلى وبتعاليم الديانات الثلاث وهى الكنفوشيوسية والطاوية والبوذية والتى كانت تدعو إلى حياة تتسم بالدراسة والبحث عن المعرفة والهدوء والتأمل والحق والزهد فى الحياة .

وبما أن مناشط التربية البدنية تؤكد على أهمية الجسم وضرورة العناية به، فإن ذلك كان يتنافى مع تلك التعاليم الديانات الثلاث، فإنه لم يهتم بتلك المناشط بالرغم من أن الأدلة قد أشارت إلى ممارسة الصينيين لبعض ألوان النشاط البدنى كالتمرينات البدنية، ورفع الأثقال، واستخدام السيف، وشد الحبل، وبعض الألعاب والرياضات ككرة القدم والكرة الطائرة، والألعاب المائية، والصيد، والرماية بالقوس والنشاب، والملاكمة، والمصارعة، والبولو، والرقص، وتمرينات كونج فو (Cong-Fu).

وكذلك فى الهند القديمة لم تحظ التربية البدنية بالإهتمام وذلك لتشابهها فى الكثير من مناحى الحياة مع دولة الصين القديمة. إذ كان قدماء الهنود يعتنقون الديانة البراهمانية والديانة البوذية ويهتمون بتطبيق تعاليمهما المرتبطة بتحقيق المثل العليا الدينية والخلقية وإهمال الجسد وحاجاته والاهتمام بفكرة الروح الخالدة .

وبما أن مناشط التربية البدنية تؤكد على أهمية الجسم وضرورة العناية به، وكان ذلك يتنافى مع تلك التعاليم من الديانات ، فإنه لم يُهتم بتلك المناشط ، بالرغم من أن الأدلة قد أشارت إلى ممارسة قدماء الهنود لبعض ألوان النشاط البدنى كجزء من الشعائر الدينية كالرقص ، وأن الأمراء كانوا يتدربون على بعض الفنون الحربية كالرمى بالقوس والنشاب والمبارزة وصيد الحيوانات ، وأن رياضة البولو قد شاعت بين المحاربين من الأمراء . كما عرفوا رياضة اليوجا (Yoga) والتى كانت تنظر إلى الجسم على أنه شيئ مادى يجب السيطرة عليه مع الاحتفاظ به فى حالة صحية جيدة بغرض الرقى بالروح ، وذلك يعنى التحكم فى الجسد كمنطلق للتربية الروحية والذى يؤكد سيادة فلسفة الروح على فلسفة الإهتمام بالبدن .

وفى دولة فارس حظيت التربية البدنية باهتمام أكيد ، فقد كانت الدولة الوحيدة من بين دول الشرق الآدنى القديم التى أرست نظاماً تعليمياً وتربوياً يعتمد فى أساسياته على النشاط البدنى والألعاب والرياضات ، إذ كان المفهوم السائد عن التربية البدنية أنها هامة وضرورية لإعداد أبناء أقوياء للبنية وعلى مستوى عال من اللياقة البدنية والكفاءة القتالية .

ولقد كان ذلك راجعاً إلى أن دولة فارس كانت مثالاً للدولة التى كان هدفها الرئيسى بناء إمبراطورية توسعية عن طريق الاعتداء الحربى . ولذا فقد كان الأبناء يتدربون على أوجه النشاط البدنى بغرض إعدادهم لحياة الجندية، وذلك كالجرى، والتصويب بالرماح والسهام، وركوب الخيل، والصيد، والمشى لمسافات طويلة، وعبور الأنهار . . .

وبالرغم من اهتمام دولة فارس بالتربية البدنية ومناشطها، إلا أنه يجب التأكيد على أن التربية البدنية تفقد مفهومها وأهدافها التربوية والسامية حين توجه لتحقيق أهداف توسعية وعدوانية .

أما فى اليونان القديمة فقد اعتبر المؤرخون عصر الإغريق هو العصر الذهبى للتربية البدنية ، حيث كانت هى والموسيقى أهم موضوعين يتم الاهتمام بهما فى تربية كل طفل. ولقد أوضح الفلاسفة الإغريق سقراط وأفلاطون وأرسطو أهمية التربية البدنية فى التربية .

وفى مرحلة التربية اليونانية القديمة تميز فيها نظامان تربويان وهما : التربية الأسبرطية والتربية الأثينية . ومن دراستنا لهذين النظامين التربويين نجد أن مفهوم التربية البدنية فى أسبرطة كان يشابه ذات المفهوم فى دولة فارس ، ومن ثم كان يتم الاهتمام بمناشطها المختلفة كالمشى والجرى ورمى الرمح وقذف القرص وركوب الخيل والملاكمة والمصارعة والصيد البرى والرقص بغرض تنمية القوة العضلية للإسبرطيين وبناء الأجسام وزيادة القدرة القتالية للأفراد. وذلك يرجع إلى أن أسبرطة كانت دويلة حربية توسعية .

بينما فى أثينا نالت التربية البدنية اهتماما يفوق نظيره فى أسبرطة بالرغم من أن الاهتمام بالناحية الحربية فى أثينا لم يبلغ الدرجة التى بلغها فى أسبرطه . فقد كان الأثينيون يمارسون أوجه النشاط البدنى لتقوية أجسامهم وهم مدركون للقيم الجمالية للأداء الحركى . كما كانوا يدركون أن الصحة العقلية تتأسس على صحة البدن ، إذ كانوا ينظرون إلى الفرد على أنه وحدة واحدة ولا يمكن الفصل بين عمليتى الاهتمام بالعقل والجسم .

كما اهتمت اليونان القديمة باقامة المهرجانات الرياضية فى معظم الدويلات الاغريقية، ولكن أهمها كانت المهرجانات الأولمبية التى كانت تقام فى سهل أولمبيا (Olympie) فى منطقة البلوبونير (Péloponèse) فى اليونان .

وفى روما القديمة لم تنل التربية البدنية الاهتمام المتوقع من الرومان وخاصة بعد تمكنهم من هزيمة الإغريق . ولم يدرك قدماء الرومان القيمة التربوية للنشاط البدنى وأنه من الوسائل الممتعة لاستثمار أوقات الفراغ والترويح، وربما كان ذلك راجعاً إلى نظام الإحتراف السائد وقتئذ فى روما . كما أنهم فضلوا الألعاب والمنازلات الدموية حيث كانوا يتقاتلون فى أثناء نزالهم .

وبعد أن أوضحنا تاريخ التربية البدنية فى المجتمعات البدائية وفى العصور القديمة نستدل على أن اهتمام تلك المجتمعات بالتربية البدنية كان مرتبطاً بطبيعة الحياة وبثقافات تلك المجتمعات وفلسفتها وأهدافها التربوية التى اختلفت بإختلاف طبيعة تلك المجتمعات .

الفصل الثالث

التربية البدنية فى العصور الوسطى

- التربية البدنية فى العصور الوسطي الاوربية
- فلسفة التقشف وقهر الجسد والفلسفة اللاهوتيه
- نظام الاقطاع
- التربية البدنية فى الحضارة الإسلامية
- خاتمة.



الفصل الثالث

التربية البدنية فى العصور الوسطى

كان أول من استخدم مصطلح العصور الوسطى Middle Ages هم المؤرخون وذلك فى القرن السابع عشر . وإن اختلف المؤرخون فى أرائهم نحو بداية ونهاية تلك العصور . إلا أنه قد أتفق فيما بينهم على إعتبار عام (٤٧٦م) بداية العصور الوسطى فى أوربا وهو العام الذى سقطت فيه الإمبراطورية الرومانية ، بينما حدد عام (١٤٥٣م) لنهاية العصور الوسطى وهو العام الذى سقطت فيه القسطنطينية فى أيدى الأتراك العثمانيين . وفيما يلى سوف نتناول بالدراسة :

- التربية البدنية فى العصور الوسطى الأوربية .
- التربية البدنية فى الحضارة الإسلامية .

التربية البدنية فى العصور الوسطى الاوربية

ساد العصور المظلمة (Dark Ages) التى جاءت فى أعقاب انهيار الإمبراطورية الرومانية موجة من التأخر الثقافى . وفى خلال السنوات الطويلة لهذه الحقبة من الزمان اختفت - تقريبا - المدارس التعليمية وأصبحت الأديرة هى المقر الوحيد لتلقى الأفراد لأصول التعليم والتربية .

لكن بالرغم من كل مظاهر التأخر التى صاحبت فتوحات التوتونيين، البرابرة (Teutonic Barbarian) فى مجالات العلوم والثقافة والتى كانت سببا فى إطلاق مصطلح العصور المظلمة على كل ما يمت بصلة الى تلك الحقبة الزمنية من التاريخ، إلا أن هذه الفتوحات كانت سندا قويا للنشاط البدنى .

فالتوتونيين البرابرة كانوا قبائل رحالة يتميزون بقوة البدن وكانوا يهتمون بحياة قوامها الصيد وممارسة المناشط البدنية والتدريب على فنون القتال . ولقد استمر الحال على هذا المنوال حتى قامت حركتان فى ذلك الوقت عملتا على

وقف تيار انتشار النشاط البدنى وهما حركة التقشف وقهر الجسد وحركة الفلسفة اللاهوتيه .

فمن روما الوثنية التى انحطت فيها كل القيم الأخلاقية ، نمت الديانة المسيحية وازدهرت. ويطلق على العصور الأولى للمسيحية (عصور التهذيب المدرسى) كما كان الإهتمام خلال هذه العصور متجها نحو إصلاح المجتمع الوثنى ومهاجمة بشدة احتفالات المصارعة التى كانت تسبح فى بحار من الدم .
وقد أكدت المثل العليا المسيحية فى العصور الوسطى على ما يلى :

- القيمة الكبرى للمسائل الروحية .
- الاهتمام بالحياة الاخرة .
- التساوى الروحى للخلق امام الله .
- شرف العمل وتطبيق مبادئ العدالة فى العلاقات بين الافراد العاملين .
- وحدة البشر .
- خدمة الرب والزملاء والنفس هى أولى واجبات الفرد .

وقد وجدت التربية المسيحية فى العصور الوسطى وسيلة ناجحة لتحقيق أهدافها ومثلها العليا من خلال اتباع أسلوب حياة الرهبنة الذى يهتم بالتقشف وبالزهد وبالعزلة وبالرياضة الروحية بهدف السمو بالروح والرقى الخلقى والإعداد للحياة الآخرة . ولذا فقد اعتمدت التربية المسيحية فى تحقيق أهدافها على مبدأين رئيسيين وهما :

- مبدأ الزهد واخضاع الجسد .
- مبدأ التجرد والتنازل عن المسائل الدنيوية .

كما انتشر فى هذه العصور المظلمة فلسفة "ترك ما لقيصر لقيصر وما لله لله"
(Rendering unto Caesar the things that are Caesar's and unto God the things that are God's).

ولقد أدى انتشار الديانة المسيحية إلى اعتراض معظم رجال الدين المسيحى على التربية البدنية ، وإن كان القليل من بينهم قد أدركوا أن للمناشط البدنية بعض الفوائد الصحية التى تعود على ممارسيها، إلا أنه مع مرور الوقت عملت الكنيسة على حذف التربية البدنية من المنهاج الدراسى وعملت على عدم انتشار الكثير من الألعاب والرياضات ، وكان المبرر لذلك هو :

- الانحطاط الخلقى الذى كان طابع الألعاب والرياضات الرومانية كما عرفها المسيحيون .
- انتشار فكرة أن الجسم هو أساس ومصدر كل خطيئة يرتكبها الإنسان .

وبالاضافة إلى استبعاد التربية البدنية من المنهاج الدراسي، فان الأديرة حاولت أيضا القضاء على الدوافع الطبيعية للعب لدى الأطفال والنشء ولم تول مدارس الكنائس اهتماما لتلك المناشط ، فيما عدا اهتمامها القليل بالرقص الدينى .

إلا أنه كان هناك من ينادى بإدراج التربية البدنية ضمن البرنامج الدراسى ، ومن أوائل القساوسة الذين نادوا بذلك كلمنت (Klement) حيث كان يرى أنه يجب الاهتمام بالمصارعة واللعب بالكرة وتمرينات المشى ، كما رأى انه من الضرورى ممارسة المرأة للعديد من التمرينات البدنية المناسبة لها .

ولكن الكنيسة لم تهتمُ بآراء كلمنت وكذلك لم تهتم برأى القديس توماس اكويناس حين أُيد قيمة التدريب البدنى فى تكوين الفرد ونموه .

ولقد كان الرهبان يتسابقون فيما بينهم على استحداث الوسائل التى تؤدى الى قهر الجسد . وكان القديس برنارد (Bernard) يرى أن الجسم القوى النشيط يحتوى على عقل خامل ، وعلى النقيض من ذلك فإن الجسم الضعيف تزدهر فيه الروح وتشتد قوتها .

وبذلك انتشرت حركة التقشف وقهر الجسد (Asceticism) ونظرت هذه الحركة إلى الجسم على أنه يجب عدم الاهتمام أو العناية به وذلك لانه يُعد مصدرا لكل خطيئة يمكن أن يرتكبها الانسان .

ونادت هذه الحركة بأن عقل الإنسان وبدنه وحدتان منفصلتان ، ولا علاقة لإحداهما بالأخرى . وبذلك ميّز الفكر التقليدى لهذه الحركة بين العقل والجسم . واعتبر العقل أسمى من الجسم وجعل كل منهما ينتمى إلى عالم مختلف ، فالعقل ينتمى إلى عالم مثالى روحي، بينما ينتمى الجسم إلى عالم الواقع المتدني.

ولقد رأت هذه الفلسفة أن النشاط البدنى يهتم بالبدن ويعمل على تقويته وهذا ما يتنافى مع مبادئها ، ولذا اتجهت إلى القضاء على كل الاتجاهات التربوية التى نادت بأهمية ممارسة المناشط البدنية .

وبذلك سعت الديانة المسيحية الى تدعيم وترسيخ فلسفة التقشف وقهر الجسد من أجل السمو بالروح ، والجنوح بها بعيدا عن الجسد . إذ إنه من الواجب على الإنسان أن يقضى وقته وحيدا متأملا مفكرا دون أن يهتم ببدنه .

أما حركة الفلسفة اللاهوتية (Scholasticism) فكانت تنظر إلى العقل على أنه ينتمى الى عالم السامية ، وأن الحقائق هى أهم عنصر من عناصر تربية الإنسان وأنه يجب الاهتمام بالنمو العقلى وإهمال النمو البدنى للإنسان ، حيث أن هذه الفلسفة تقلل من أهمية البدن بصفته غير هام وغير ضرورى بالمقارنة بالعقل. ومن ثم كان الاهتمام مركزا على الحقائق النظرية لأنها تؤدى إلى تدريب العقل، وإهمال كل ما يتصل بالمهارات الحركية لانها تدرب الجسم.

نظام الإقطاع

انتشر نظام الاقطاع فى أوربا فى العصور الوسطى وذلك بعد وفاة الامبراطور شارلمان (Charlemagne) فى عام (٨١٤م) فقد كانت وفاته إيذانا بقيام نظام اجتماعى جديد سمى بعصر الإقطاع (Age of Feudalism) . ولقد امتد هذا العصر من القرن التاسع الى القرن الرابع عشر .

وفى نظام الإقطاع ظهرت طبقتان اجتماعيتان وهما : طبقة النبلاء وطبقة العبيد . والنبلاء كانوا هم الذين يمتلكون الأراضى الزراعية الشاسعة ، أما العبيد فكانوا يعملون لدى هؤلاء النبلاء فى زراعة الأرض . ولقد كان السواد الأعظم من الشعب عبيدا .

ولقد كانت تمر تربية الطفل فى عصر الإقطاع بمرحلتين :

- مرحلة التعليم فى المنزل : حيث كانت الأم تلقن طفلها أولى دروسه ، وكانت هذه المرحلة تمتد إلى سن السابعة .
- مرحلة التعليم الشكلى : واتسمت هذه المرحلة بدورها إلى فترتين :
  - فترة تبدأ من سن السابعة حتى سن الرابعة عشرة ، ويتم خلالها إعداد الصبى كخادم .
  - فترة تبدأ من سن الرابعة عشرة حتى سن الحادية والعشرين ، ويتم خلالها إعداد الصبى كوصيف .

فى عصر الإقطاع كان يُهتم بالطفل من الناحية البدنية منذ سنوات عمره الأولى بغرض تنمية قواه الجسمية وذلك من خلال أدائه للتمرينات وتدريبه على الرماية والقوس والتحطيب واللعب بالسيوف الخفيفة ورمى الاثقال ، وكانت هذه الأنواع من التدريبات تتدرج فى الشدة مع التقدم فى سن الصبى .

كما كان الصبى يمارس رفع الأثقال، والجرى لمسافات طويلة، والوثب على ظهر الجياد دون وضع القدم فى الركاب، وتسلق الجدران بسلم أو بدون ، ورمى الرمح لمسافات بعيدة، وضرب الكرات الخشبية الثقيلة باستخدام مضارب أو عصى كبيرة . وكذلك كان يتدرب الصبى على السباحة وعلى ركوب الخيل مع استخدام الأسلحة والتدريب على تحمل أنواع الطقس المختلفة - الحر و البرد- والتدريب على التعود على الجوع وعلى النوم لعدد ساعات قليلة .

بينما كان الشاب يتدرب على التصويب على الأهداف سواء وهو فوق جواده أو وهو على قدميه من خلال التدريب على مهاجمة دمية وتوجيه طعنة مباشرة

إلى وسطها، والتدريب على التصويب على حلقة وذلك برمى رمحه داخل الحلقة وهو ممتط جواده ويركض بأقصى سرعة .

ولقد كان أبناء طبقة النبلاء عليهم إختيار طريق من طريقين، فإما أن يختاروا الالتحاق بالكنيسة ليتلقوا إعدادا وتأهيلا دينيا ليصبحوا من رجال الكهنوت ، أو يطرقوا باب الفروسية ليصبحوا فرسانا . ولقد كانت الفروسية ذات إغراء أكبر للصبى .

وكانت التربية فى عصر الإقطاع تهتم بتدريب الشباب على الفروسية لكى يحترموا التقاليد الاجتماعية والخلقية سواء فى الحرب أو فى الحياة وكان على الشاب الذى تلقى تدريباته على الفروسية أن يلتزم بميثاق من الأخلاق ويقسم على أن :

- يقاتل من أجل سيده وأن يحفظ له كل الولاء .
- يدافع عن الكنيسة ، وذلك بحماية الفقير والمظلوم وأن يعيد الحق الى أصحابه وأن يبتعد عن كل المعاصى والخطايا وأن يؤمن بالمثل العليا المسيحية وأن يحافظ على شعائره الدينية .
- يتعهد بحماية النساء والدفاع عن اليتامى والأرامل منهن ، وكذلك يحارب من أجل سيدته .

ولقد كان الفرسان يقبلون على مسابقات الفروسية وعلى ممارسة الصيد ، كما لقى الرقص أيضا شعبية زائدة فى عصر الاقطاع .

وكانت المبارزة والبرجاس من المسابقات التى يشترك فيها الفرسان ، وذلك بغرض الترويح عن انفسهم فى أوقات فراغهم ، أو بغرض الإعداد للقتال .

وفى المبارزة (Tournaments) كان الفارس يحاول أن يقتلع منافسه من فوق حصانه من خلال توجيه ضربات رمحه اليه ، مستخدما فى ذلك مهاراته فى فن الفروسية .

أما فى البرجاس (Jousts) فكان يشترك الكثير من الفرسان فى هذه المسابقة

وذلك بغرض استعراض مهاراتهم وبراعتهم التى اكتسبوها فى الفروسية. وفى هذه المسابقة كان الفرسان يصطفون فى شكل فريقين ، وعند إعطاء إشارة البدء كان كل فريق يحاول إسقاط الفريق الآخر من فوق جيادهم ، وكانت المبارزة بين الفريقين تستمر حتى يعلن فوز أحد الفريقين .

التربية البدنية فى الحضارة الاسلامية

بزغ فجر الإسلام فى القرن السابع الميلادى . فمن شبه الجزيرة العربية هب الرسول ﷺ حاملا مشعل الهداية والنور مبشرا برسالة سماوية سامية .

ولقد دعا الإسلام الى التجديد الدائم والتطوير فى سلوك المجتمع المسلم بقصد إثرائه وإرتقائه من اجل تحقيق الخير والعدل، وكذلك من اجل تحقيق النمو الشامل للمسلم من خلال الاهتمام بالجوانب المختلفة لشخصيته .

واهتم المجتمع الاسلامى بالتربية البدنية وبهدف التربية الجسمية للمسلم، كما اهتم بالعديد من الرياضات. وتشير العديد من الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة والأقوال المأثورة على أهمية ممارسة المسلم للرياضة وعلى أهمية العناية بالجسم .

قال اللّه سبحانه وتعالى فى كتابه الحكيم :

﴿ وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِن دُونِهِمْ لا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنفِقُوا مِن شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنتُمْ لا تُظْلَمُونَ (٦٠) ﴾ [سورة الأنفال].

﴿ قَالُوا يَا أَبَانَا مَا لَكَ لا تَأْمَنَّا عَلَىٰ يُوسُفَ وَإِنَّا لَهُ لَنَاصِحُونَ (١١) أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ (١٢) ﴾ [سورة يوسف] .

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَيَبْلُوَنَّكُمُ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِّنَ الصَّيْدِ تَنَالُهُ أَيْدِيكُمْ وَرِمَاحُكُمْ لِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَخَافُهُ بِالْغَيْبِ فَمَنِ اعْتَدَىٰ بَعْدَ ذَٰلِكَ فَلَهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ (٩٤) ﴾ [سورة المائدة] .

﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّىٰ يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٤٧﴾ ﴾ [سورة البقرة].

والأحاديث التى رويت عن الرسول ﷺ وكذلك التى رويت عن الصحابة رضى الله عنهم تدل على اهتمام المجتمع الإسلامى بالتربية البدنية وإدراكه لأهميتها للفرد المسلم .

فقد اعتبر رسول الله ﷺ البدن من الحقوق التى يجب على المسلم أن يرعاها وقال فى ذلك : " إن لربك عليك حقا وإن لبدنك عليك حقا وإن لأهلك عليك حقا ، فأعط كل ذى حق حقه " .

وكذلك روى عن الرسول ﷺ : " اغتنم خمسا قبل خمس، حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك " .

كما روى البيهقى فى كتاب الفرائض من سننه أن الرسول ﷺ قال: " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو ، إلا أربع خصال : مشى الرجل بين الغرضين للرمى، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعليمه السباحة " .

وروى البخارى أن الرسول ﷺ رأى نفرا يتناضلون* - يرمون بالسهام - فقال : " ارموا بنى إسماعيل فإن أباكم كان راميا ، ارموا وأنا مع بنى فلان ، فأمسك أحد الفريقين بأيديهم ، فقال : مالكم لا ترمون ؟ فقالوا: كيف نرمى وأنت معهم؟ فقال: ارموا وأنا معكم كلكم " .

وعن خالد بن يزيد الجهنى قال : «كان عقبة بن عامر يمر بى فيقول ياخالد اخرج بنا نرمى ، فقال ياخالد تعال أخبرك بما قال رسول الله ﷺ فقال : قال رسول الله :

- " إن الله يدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفر الجنة: صانعه المحتسب فى صنعه الخير، والرامى به، ومنبله " .

(*) التسابق فى الرمى.

- "وارموا واركبوا وأن ترموا أحب إلىّ من أن تركبوا " .
- " ليس اللهو إلا فى ثلاثة : تأديب الرجل فرسه، وملاعبته امرأته، ورميه بقوسه ونبله" .
- " ومن ترك الرمى بعد ما علمه رغبة عنه فإنه نعمة كفرها أو قال كفر بها" .

وعن أبى ثمامة بن شفى أنه سمع عقبة بن عامر رضى اللّه عنه يقول : سمعت رسول اللّه ﷺ وهو على المنبر يقول: «إن القوة الرمى، ألا إن القوة الرمى» .

وعن سعد بن أبى وقاص قال : قال رسول اللّه ﷺ:
- "عليكم بالرمى فإنه خير لعبكم " .
- " تعلموا الرمى فإن ما بين الهدفين روضة من رياض الجنة" .
- " من وضع رداءه فمشى بين الهدفين كان له بكل خطوة عتق رقبة" .

وعن أبى سلمى بن نافع قال :قُلت يارسول اللّه للولد علينا حق كحقنا عليهم؟ قال: «نعم حق الولد على الوالد أن يعلمه السباحة والرمى والكتابة وأن يورثه طيبا» .

وعن قيس بن أبى حازم قال : "رأيت خالد بن الوليد يوم اليرموك بين هدفين ومعه رجال من أصحاب محمد ﷺ قال: أمرنا أن نعلم أولادنا الرمى والقرآن" .

وعن زيد بن حارثة أن عمر بن الخطاب كتب إلى أمراء الشام أن يتعلموا الرمى، ويمشوا بين الغرضين حفاة، ويعلموا صبيانهم الكتابة والسباحة " .

وعن النزال بن سبرة قال : " كتب إلينا عمر بن الخطاب ثلاثا تعلموا المشى حفاه، واحتفوا وشمروا الأزر، وتعلموا الرمى" .

ولقد روى القرطبى عن الرسول ﷺ قال : "ارمو واركبوا فإن ترموا خير لكم من أن تركبوا"

وأركان الرمى أربعة : السرعة- شدة الرمى - الإصابة - الإحراز . كما أن الرمى يحتاج إلى أربعة : القوس - الوتر - السهم - الرامى .

وقال عمر بن الخطاب رضى اللّه عنه : «علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل» .

والفروسية فى الإسلام تتحدد فى أربعة أنواع وهى :

- ركوب الخيل والكر والفر .
- الرمى بالقوس .
- المطاعنة بالرماح .
- المداورة بالسيوف .

وفى بعض الروايات أن الرسول ﷺ كان يعلف أفراسه بنفسه وأنه كان يمتلك خمس أفراس وهى : الظرب، اللزاز، اللحيف ، السكب، المرتجز .

ويشير أمين الساعاتى إلى أن الرسول ﷺ قد أصدر أول نظام عن الفروسية وأن من أهم ما جاء به ما يلى :

- المساواة بين قدرات الجياد بحيث لا يجوز إقامة السباقات إلا بين الخيول المتكافئة من حيث السن والدم والحجم والتدريب . .
- ضرورة تساوى الحوافر والخفاف أساسا يجب مراعاته فى بداية السباق وكذلك وضع دليل فى نهاية المسافة لتحديد نهاية السباق .
- تحديد ثلاث مسافات للسباق وتحديد الجياد المشاركة فى كل منها وذلك وفقا لأعمارها .
- عدم السماح باشتراك جياد الحاكم أو الأمير الذى سوف يقوم بتقديم الجوائز للفائزين فى السباق .
- النهى عن الوقوف فى طريق الفرس أثناء السباق .
- النهى عن السباق بجوادين بمعنى إذا تعب أحدهما رُكب الآخر المجانب له .

وقد طُبق هذا النظام للفروسية لأول مرة فى المدينة المنورة وأجرى أمام الرسول ﷺ .

- وعن ابن عمر أن رسول اللّه ﷺ سابق بين الخيل وأعطى السابق .

وروى عن ابن اسحاق : " أن ركانة بن عبد يزيد بن هاشم بن عبد المطلب ابن عبد مناف كان أشد قريش ، فخلا يوما برسول الله ﷺ فى بعض شعاب مكة، فقال له رسول اللّه ﷺ: " ياركانة ، ألا تتقى اللّه وتقبل ما أدعوك إليه ؟ قال: إنى لو أعلم أن الذى تقوله حق لاتبعتك ، فقال رسول اللّه ﷺ: أفرأيت إن صرعتك ، أتعلم أن ما أقول حق ؟ قال: نعم ، قال : فقم حتى أصارعك ، فقام ركانةَ إليه فصارعه ، فلما بطش به رسول اللّه ﷺ أضجعه، وهو لايملك من نفسه شيئا ، ثم قال : عُد يامحمد ، فعاد فصرعه . "

وعن أحمد وابو داود : سابق الرسول الكريم عائشة فسبقته فى الأولى وسبقها فى الثانية ، قالت : " سابقنى رسول اللّه ﷺ فسبقته ، فلبثت حتى إذا أرهقنى اللحم سابقنى فسبقنى ، فقال : هذه بتلك " .

وعن سلمة بن الأكوع أن رجلا من الأنصار لا يُسبق*، فأخذ يتحدى الناس أن يسابقوه إلى المدينة ، فقام له سلمة بن الأكوع واستأذن من الرسول ﷺ فسابق الرجل حتى سبقه ابن الأكوع إلى المدينة ، وقال الرسول ﷺ: «خير رجالتنا سلمة بن الأكوع» .

وعن طريقة الرسول ﷺ فى المشى يقول أبو هريرة : "ما رأيت أحدا أسرع من رسول اللّه ﷺ فى مشيه ، وكأنما الأرض تطوى له . . . إنا لنجهد أنفسنا وهو غير مكترث . . . "

وتدل كذلك أوصاف الرسول ﷺ على قوة بنيته ومتانة تركيبه ، فقد جاء فى كتاب الشفاء للقاضى عياض عـن أوصاف الرسول ﷺ بأنه: كان واسع الصدر، عظيم المنكبين ، ضخم العظام ، عبل العضدين والذراعين والأسافل ، رحب الكفين والقدمين ، ربعه القد ، ليس بالطويل البائن ولا القصير المتردد.

ومن ثم فقد كان رسول اللّه ﷺ مثلا يحتذى به فى ممارسة مختلف أوجه النشاط البدنى والرياضات التى كانت معروفة وشائعة فى ذلك الوقت .

(*) سريع العدو.

ومن أقوال الرسول ﷺ خير دليل على أن الإسلام كان يهتم بالمناشط البدنية وذلك من أجل العناية بالبدن ومن أجل دفع العدوان .

والتربية الإسلامية تهدف إلى العمل من أجل الدنيا، كما تهدف إلى العمل من أجل الآخرة ومن الأحاديث الشريفة التى تدل على ذلك .

- "ليس خيركم من ترك الدنيا للآخرة ولا الآخرة للدنيا ، ولكن خيركم من أخذ من هذه وهذه" .
- " اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا" .
- " الهوا والعبوا فإنى أكره أن يرى فى دينكم غلظة" .

فالإسلام يولى الجانب المادى عناية لا تقل عن تلك التى يوليها للجانب الروحى من خلال الموازنة بين جوانب الإنسان المادية والروحية .

وفيما يلى توضيح لأهم اتجاهات التربية الإسلامية فى العصور الوسطى وفقا لما يراه سيد ابراهيم الجيار :-

- امتزاج العلم بالعقيدة : وذلك حتى يكون العلم نافعا وموجها لفعل الخير.
- ربط العلم بحاجات البشر: من أجل إشباع الهدف الدينى والدنيوى فى آن واحد.
- الإشادة بالعقل : لأنه وسيلة العلم والمعرفة والأداة الرئيسية لبلوغهما.
- الاعتراف بالفردية : مع تأكيد أهمية خصائص النمو المختلفة فى العملية التربوية .
- الاهتمام بعلوم الدين والدنيا : مع ترجيح كفة العلوم الدينية على العلوم الدنيوية.

خاتمة

من دراستنا للتربية البدنية فى العصور الوسطى يتضح اختلاف الاهتمام بها فى أوربا وفى الحضارة الإسلامية، وذلك كان مرجعه إلى العقائد الدينية والفلسفات التربوية التى كانت سائدة فى تلك العصور .

ففى العصور المظلمة (Dark Ages) فى أوروبا قامت حركتان عملتا على وقف تيار انتشار النشاط البدنى وهما حركة التقشف وقهر الجسد وحركة الفلسفة اللاهوتيه .

فقد أدى انتشار الديانة المسيحية إلى اعتراض معظم رجال الدين المسيحى على التربية البدنية ومع مرور الوقت عملت الكنيسة على حذفها من المنهاج الدراسى وعملت على عدم انتشار الكثير من الألعاب والرياضات .

ويُطلق على العصور الأولى للمسيحيين (عصور التهذيب المدرسى) حيث كان الاهتمام متجها نحو إصلاح المجتمع الوثنى ومهاجمة بشدة احتفالات المصارعة التى كانت تسبح فى بحار من الدم .

كما وجدت التربية المسيحية فى العصور الوسطى وسائل ناجحة لتحقيق أهدافها ومثلها العليا من خلال اتباع إسلوب حياة الرهبنة الذى يهتم بالتقشف وبالزهد وبالعزلة وبالرياضة الروحية بهدف السمو بالروح والرقى الخلقى والإعداد للحياة الآخرة .

وبذلك سعت الديانة المسيحية إلى تدعيم وترسيخ فلسفة التقشف وقهر الجسد من أجل السمو بالروح والجنوح بها بعيداً عن الجسد، حيث يجب على الإنسان أن يقضى وقته وحيداً متأملاً مفكراً دون أن يهتم ببدنه .

ولذا فإن التربية البدنية لم تحظ بالاهتمام والعناية بها نتيجة لتلك الفلسفات والمعتقدات الدينية التى كانت سائدة فى تلك العصور .

أما فى نظام الإقطاع ، فقد كان يُهتم بالطفل من الناحية البدنية منذ سنوات عمره الأولى بغرض تنمية قواه الجسمية وذلك من خلال أدائه للتمرينات وتدريبه

على الرماية والقوس والتحطيب واللعب بالسيوف الخفيفة ورمى الأثقال. وكانت هذه الأنواع من التدريبات تتدرج فى الشدة مع التقدم فى سن الصبى .

وكذلك كان الصبى والشاب يتدرب كل منهما على العديد من أوجه النشاط البدنى.

كما كانت التربية فى عصر الإقطاع تهتم بتدريب الشباب على الفروسية لكى يحترموا التقاليد الإجتماعية والخلقية سواء فى الحرب أو فى الحياة . وكان الفرسان يقبلون على مسابقات الفروسية وعلى ممارسة الصيد والرقص. وكانت المبارزة والبرجاس من المسابقات التى يشترك فيها الفرسان وذلك بغرض الإعداد للقتال من خلال تنمية مهاراتهم فى فن الفروسية .

وبذلك نجد أنه تم الاهتمام بالتربية البدنية فى عصر الإقطاع وخاصة برياضة الفروسية لإعتبارها وسيلة هامة لاعداد المقاتلين وبما يتمشى مع النُظم السياسية والاجتماعية التى كانت سائدة فى هذا العصر .

أما عن التربية البدنية فى الحضارة الإسلامية فقد اهتم المجتمع الإسلامى بها بهدف التربية الجسمية للمسلم ، وكذلك اهتم بالعديد من الرياضات . كما أشارت العديد من الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة والأقوال المأثورة إلى أهمية ممارسة المسلم للرياضة وإلى أهمية العناية بجسمه .

ومن أهم الرياضات التى أكدت عليها الآيات القرآنية والأحاديث النبوية والأقوال المأثورة الرماية، وركوب الخيل، والسباحة، كما أكدت على أهمية العناية والاهتمام بالبدن.

ويشار أيضا إلى أن الرسول ﷺ قد أصدر أول نظام عن الفروسية وقد طبق لأول مرة فى المدينة المنوّرة وأجرى أمام الرسول ﷺ.

كما كان رسول الله ﷺ مثلا يُحتذى به فى ممارسة مختلف أوجه النشاط الرياضى التى كانت معروفة وشائعة فى ذلك الوقت .

ويرجع اهتمام الإسلام بالتربية البدنية إلى دعوته إلى الاهتمام بالإنسان ككل من جميع الجوانب البدنية والروحية والعقلية.

الفصل الرابع
التربية البدنية فى عصر النهضة

- مقدمة
- أهم خصائص الحركة الإنسانية والإتجاهات التربوية فى عصر النهضة .
- أهم الرواد التربويون المنادون بأهمية التربية البدنية فى العملية التربوية .
  - بيترو فير جيريو
  - فيتو رينو دافلترا .
  - ليون البرتى .
  - فرنسوا رابيليه .
  - مارتن لوثر .
  - توماس اليوت .
  - روجر اشام
  - جوهان كومينوس .
- خاتمة .



الفصل الرابع

التربية البدنية فى عصر النهضة

مقدمة

يُطلق مسمى عصر النهضة على الفترة الواقعة بين القرن الرابع عشر والقرن السادس عشر فى أوربا . ومصطلح النهضة (Renaissance) يعنى المولّد أو البعث الجديد ، إذ فى تلك الفترة تم مولّد التربية الحديثة . وتُعد تلك القرون الثلاثة هى مرحلة الانتقال من نهاية العصور الوسطى إلى بداية العصر الحديث .

ولقد حدث طفرة وازدهار للعلوم وللفنون وللأدب فى عصر النهضة، كما تحررت التربية من الفلسفات التى كانت سائدة فى العصور الوسطى والتى كانت تدعو إلى الإهتمام بالعقل وإهمال البدن وانتشرت النظرية التى تؤكد على أن الجسم والعقل والروح وحدة واحدة ولا يمكن الفصل بينهم .

كما كان للنظرية التى كانت تنادى بأهمية الحواس فى تعلم الأفكار والمعلومات الفضل فى زيادة اهتمام التربية بالجسم ، ومن ثم اتسع البرنامج التربوى فى عصر النهضة ليتضمن أوجه النشاط البدنى واللعب .

ولقد أُطلق على رواد الفكر فى ذلك العصر مسمى (الانسانيون) (Humanists) إذ كانوا يهتمون بالأسس والمبادئ التربوية التالية :

- تحقيق النمو المتكامل للفرد .
- العناية باهتمامات وطبيعة الفرد فى تربيته .
- حتمية تحرر الفرد من ظلمات وجهالة العصور الوسطى .
- أهمية تقديم دراسات واقعية للمتعلم .

ولقد شهد عصر النهضة العديد من الأعمال العلمية والأدبية والفنية والاكتشافات العلمية لكل من بترارك (Petrarch)، بوكاشيو (Boccaccio) ، مايكل انجلو (Michelangelo) ، ارازمس (Erasmus) ، دافنشى (De Vinci) ، دى جاما (De Gama) ، هارفى (Harvey) .

أهم خصائص الحركة الإنسانية والإتجاهات التربوية فى عصر النهضة

إن التربية فى عصر النهضة أصبحت تختلف جذرياً عن التربية فى العصور الوسطى ويرجع ذلك إلى الحركة الإنسانية وإلى الإتجاهات التربوية التى تبناها الأدباء والمربون ورواد الفكر فى عصر النهضة والتى من أهمها :

- الاهتمام بالإنسان وبنموه ليصبح محور التربية وتوجيهه إلى التثقيف الذاتى والنمو الشامل والمتعدد الجوانب حتى يتمكن من مواجهة أعباء الحياة الاجتماعية .
- اهتمام التربية بالفنون والأدب والشعر والموسيقى والرسم والتصوير بعد أن كانت تلك الدراسات تُعد كفراً فى العصور الوسطى نتيجة للفلسفات والعقائد الدينية التى كانت سائدة فى تلك العصور .
- الاهتمام بأمور الحياة والاستمتاع بالحياة وتذوّق ما بها من جمال وإدراك حقائق النفس البشرية بعد أن كان يتم إهمال الحياة الدنيا والتركيز على الاهتمام بحياة الآخرة فى العصور الوسطى . وبذلك نمت حركة تحوّل الاهتمام من روحانية العالم الآخر إلى العالم الطبيعى وبدأ الاهتمام بدراسة الطبيعة وظواهرها وقوانين تسيرّها وتشجيع التفكير المستقل فى الأمور الدنيوية ومساعدة الفرد على اكتساب المعارف الخاصة بالعالم الواقعى وبالطبيعة المادية .
- اهتمام التربية بالجانب السلوكى وتنمية الأخلاق بغرض غرس الفضيلة والقيم الأخلاقية فى نفوس التلاميذ .
- الاهتمام بالتربية الجسمية بعد إهمالها فى القرون الوسطى وكذلك الاهتمام باللياقة البدنية والحرص على مساعدة التلاميذ علىٰ اكتساب بعض المهارات الحركية المرتبطة باستخدام القوس والسهام والرمح وركوب الخيل وقذف القرص واللعب بالكرة. . .
- الاهتمام بتعليم البنات باعتبار أن التربية حق لكل فرد . إذ يرى أرازمس

(Erasmus) أنه لابد من نشر العلوم والمعرفة بين الناس وأنه يجب أن يكون حظ البنات وافراً فى الحصول على تلك المعرفة أسوة بالبنين .

- الاهتمام بالمتعلمين وبعناصر تشويقهم للتعلم من خلال التدريس وكذلك مراعاة ميولهم واهتماماتهم الشخصية .
- الاهتمام بمواقع تشييد المدارس وتخيّر المناطق والأماكن التى تتميز بالناحية الجمالية والتى يتوفر بها الظروف الصحية .

وبذلك أصبح هدف التربية فى عصر النهضة هو بناء الإنسان المتكامل للإسهام فى حياة مجتمعه من خلال تنميته عقلياً وبدنياً وروحياً . ولذا فقد كان التركيز فى التربية على التربية البدنية وعلى تنمية الإبداع الفنى لتذوّق الناحية الجمالية وكذلك الاهتمام بالدراسات والمعارف العلمية وتنمية الجانب الخلقى للفرد .

أهم الرواد التربويون المنادون بأهمية التربية البدنية فى العملية التربوية

من أهم الرواد التربويين فى عصر النهضة الذين نادوا بأهمية التربية البدنية فى العملية التربوية لما لها من إسهامات فى التنمية البدنية والترويح عن الذات والتنمية العقلية والخلقية ، نجد الرواد* التاليين :

بيترو فيرجيريو (١٣٤٩-١٤٢٨)

يُعد بيترو فيرجيريو (Pietro Vergerio) من المربين الإيطاليين الذين برزوا فى عصر النهضة وكان لهم دور فى تطوير العملية التربوية .

ولقد أشار إلى أهمية التربية البدنية فى تنمية الشخصية المتكاملة للفرد ولدورها الهام فى إعداده للدفاع عن وطنه من خلال تنمية لياقته البدنية والمهارية ، وكذلك أكد على أهميتها للتربية العقلية وعلى دورها التربوى فى الترويح عن النفس .

(*) سوف يتم عرض اراء المربين وفقا لأقدمية ميلادهم .

ونادى فيرجيريو بأهمية ممارسة أوجه النشاط البدنى مع الوضع فى الاعتبار ضرورة مراعاة اختيار تلك الأوجه من النشاط وفقاً لحالة كل فرد وضرورة مراعاة التدرج فى زيادة جرعة وشدة التدريب . كما أكد على أهمية مراعاة مبدأ الاعتدال فى ممارسة الأطفال لأوجه النشاط البدنى حتى يصلوا لسن البلوغ ، ليمكنهم تفادى أى اجهاد بدنى قد ينتج عنه إعاقة نموهم .

فيتورينو دافلترا (١٣٧٨-١٤٤٦)

يُعد فيتورينو دافلترا (Vittorino Da Feltra) من أبرز المربين فى الحركة الإنسانية ممن كان لهم دور هام فى المجال التربوى بإيطاليا . ولقد لعب فيتورينو دافلترا دورا هاما فى تدعيم حركة إحياء التراث الإنسانى الكلاسيكى وفى تطوير الفكر التربوى وفقاً لمبادئ واتجاهات الحركة الإنسانية .

وكان يُعد من أوائل المربين الذين ربطوا بين التدريب البدنى والتدريب العقلى فى المدرسة . إذ يؤكد على أهمية الاهتمام بالتحصيل الدراسى وأهمية ممارسة أوجه النشاط البدنى لتجديد النشاط العقلى للفرد من عناء التحصيل الدراسى .

ولقد أنشأ فيتورينو دافلترا مدرسة البلاط - لاجيوكازا (Lagiocasa) فى إيطاليا واهتم بجعل التربية البدنية جزءاً من مناهجها الدراسية، واشتملت مناشطها على الرقص، وركوب الخيل، والمبارزة، والسباحة، والمصارعة، والجرى، والوثب، والقوس، والسهم، وصيد الحيوانات، وصيد السمك .

وكان من رأيه أن مناشط التربية البدنية تهدف إلى زيادة مقدرة الفرد على التحكم فى جسمه وإلى إعداده للحرب من خلال تنمية لياقته البدنية وتنمية مهاراته القتالية، كما لم يغفل فيتورينو دافلترا دورها فى الترويح عن النفس .

كما كان يرى أنه يجب الإهتمام بالتربية العقلية وبالتربية البدنية وبالتربية الفنية فى مناهج المدرسة التى كان يشرف على إدارتها ، مما يؤكد على اهتمامه بتربية شخصية الفرد ككل وإحداث التوازن بين العقل والجسم . وكان يعتقد أن

الحالة الجيدة للجسم تساعد الأطفال على زيادة تحصيلهم الدراسى وتعلمهم بطريقة أفضل .

ليون البرتى (١٤٠٤-١٤٧٢)

لقد أكد ليون البرتى (Leone Alberti) على أن الشخصية المتكاملة للفرد يجب أن تنمو من خلال التدريب البدنى . ولذا يرى أنه يجب على الشباب المشاركة فى أوجه النشاط البدنى التى تنمى المهارة والقوة والجلد التوافق ، وذلك كممارستهم لألعاب الكرة والوثب والسباحة والمبارزة وركوب الخيل .

كما أشار البرتى إلى أهمية التربية البدنية فى تربية الفرد وذلك لكونها وسيلة تربوية هامة لتنمية وبناء الجسم ولتنمية لياقته البدنية وزيادة المقاومة الطبيعية لجسمه ومن ثم وقايته من الإصابة بالأمراض .

ويُعد ليون البرتى من أبرز المربين فى الحركة الإنسانية ممن كان لهم دور هام فى المجال التربوى فى إيطاليا .

فرنسوا رابيليه (١٤٨٣-١٥٥٣)

يُعد كل من فرنسوا رابيليه (Françoís Rabelais) وميشيل دى مونتانيى (Michel De Montaigne) (١٥٣٣-١٥٩٢) من ابرز المربين الذين ساهموا فى تدعيم الحركة الإنسانية فى فرنسا .

ولقد كان رابيليه قسيساً مدنياً وحوّل اتجاه دراسته نحو الطب وذلك فى عام (١٥٣٠) ولكن بالرغم من ذلك كان له دور فى الإصلاح التربوى وكانت له أفكاره التربوية التقدمية التى ساهمت فى تطوّر النظريات التربوية فى فرنسا .

فقد ضمن رابيليه كثيراً من ارائه الإجتماعية والسياسية فى كتابيه الشهيرين : جرجانتوا (Gargantua) والآخر بانتاجرول (Pantagruel) حيث أوضح من خلالهما مساوئ التعليم فى عصره . كما تتضح اراؤه فى التربية من خلال الرسالة التى كتبها على لسان جرجانتوا إلى ابن بانتاجرول يرشده إلى دراسة اللغة اليونانية واللاتينية والعبرية ليتمكن من فهم الكتب المقدسة، وكذلك دراسة الأدب الكلاسيكى والموسيقى والرياضة البدنية وعلم الحيوان والنبات والفن

والأعمال اليدوية وموضوعات أخرى . إذ كان ينادى بالتربية التى تسعى لتحقيق النمو الاجتماعى والنمو الخلقى والنمو الدينى والنمو البدنى للفرد .

ولذا كان رابيليه مهتما بالتربية البدنية كوسيلة للنمو البدنى وكان مدركا للقيمة الترويحية للتمرينات البدنية ولأهميتها فى إكساب الفرد الصحة البدنية والنفسية. كما كان ينادى بضرورة تخصيص فترة للتدريب البدنى للتلاميذ عقب الدراسة .

مارتن لوثر (١٤٨٣-١٥٤٦)

يُعد مارتن لوثر (Martin Luther) زعيما لمذهب الإصلاح الدينى البروتستانتى (The Protestant Reformation) فى ألمانيا . ولم يناد بحركة التقشف وقهر الجسد (Asceticism) بل كان يرى أن التربية البدنية تُعد من الوسائل التربوية لاستثمار أوقات الفراغ ولتطوير الصحة العامة للجسم .

فقد أكد على أن وظيفة التربية يجب أن تتعدى مجرد الاهتمام بالجانب الدينى وبالجانب العقلى للفرد ، وأن تهتم أيضاً بالنمو الجسمى وبالنمو الانفعالى له . ولذا كان يرى أن المنهج الدراسى بالمدارس الابتدائية يجب أن يتضمن القراءة والكتابة والحساب والموسيقى والتربية البدنية والدين واللغة اللاتينية ، إلا أنه كان يضع دراسة الدين فى المرتبة الأولى .

وأوصى مارتن لوثر بأهمية ممارسة الفرد لأوجه النشاط البدنى فى ساعات الفراغ (leisure hours) وذلك لتنمية لياقته البدنية وللابتعاد عن الرذيلة, كما كان يولى اهتماما خاصاً لرياضات الفروسية والمبارزة والمصارعة، ولذا نصح بإدراجها ضمن المناهج الدراسية . وكذلك كان متحمساً لرياضة البولنج (Bowling) ، وكان يقر ممارسة الرقص على أن يتم فى إطار الرقابة والتوجيه .

توماس اليوت (١٤٩٠-١٥٤٦)

لقد أشار توماس اليوت (Thomas Elyot) إلى أهمية التربية البدنية فى تنمية الفرد وإلى أهميتها فى الترويح عن النفس وذلك من خلال ارائه التى عبر عنها فى كتابه (الحاكم) (The Governor) .

وأكد اليوت على أنه يجب على الفرد ممارسة أوجه النشاط البدنى وذلك لاستثمار أوقات فراغه بدلاً من قضاء ذلك الوقت بدون نشاط . كما أشار أيضاً إلى أن الاستمرار فى التحصيل الدراسى دون الاهتمام بالترويح عن النفس من خلال ممارسة النشاط البدنى يؤدى إلى ظهور التعب والإرهاق على الفرد وتقل مقاومته الطبيعية للمرض .

كما كان توماس اليوت يرى أنه يجب على الشباب ممارسة أوجه النشاط الرياضى كالجرى والسباحة والرقص والتنس والصيد والمبارزة وركوب الخيل والمصارعة . وكذلك كان ينادى بأهمية التدريب بالأثقال .

ويُعد توماس اليوت من أبرز المربين فى الحركة الإنسانية ممن كان لهم دور هام فى المجال التربوى فى انجلترا .

روجر اشام (١٥١٥-١٥٦٨)

يُعد روجر اشام (Roger Ascham) من التربويين البارزين فى الحركة الإنسانية فى انجلترا ممن كان لهم دور هام فى تطوير الفكر التربوى . ولقد نادى بأهمية التربية البدنية فى إعداد المحاربين وبكونها من الوسائل التربوية للاستجمام وتوفير الراحة العقلية للفرد .

وقد حث روجر اشام على ممارسة الشباب لأوجه النشاط الرياضى والتى من أهمها : الجرى والوثب والقفز والرقص والتنس والصيد والسباحة والمصارعة والرماية بالقوس والنشاب والرماية بالبندقية وركوب الخيل .

چوهان كومينوس (١٥٩٢-١٦٧١)

أهتم جوهان كومينوس (Johan Comenius) بمناشط اللعب والرياضة فى تربية الطفل . وهو يُعد من رجال الدين الذين اهتموا بالروح من خلال العناية بتربية الجسم .

فقد كان كومينوس يرى أن الجسم يجب أن ينمو من خلال الحركة كما ينمو العقل عن طريق الكتب . ولذا فقد قسم اليوم المثالى للطفل إلى ثلاث فترات وذلك على النحو التالى :

- فترة للنوم .
- فترة للنمو العقلى .
- فترة للعب وللترويح .

وكان كومينوس يرى أن للعب أهمية فى حياة الطفل لكونه من الوسائل التربوية لتحقيق التوازن بين النمو الجسمى والنمو العقلى للطفل . ولذا فقد نادى بأهمية حث الأباء لأطفالهم على اللعب ومشاركتهم فى مناشطه .

ولقد تناول كومينوس توضيح أهمية النشاط الحركى للطفل من خلال عرض آرائه التربوية فى فصل كامل عن تربية الأطفال فى كتابه مدرسة الطفولة (School of enfancy). كما دعا إلى ضرورة تخصيص فترة للتدريب البدنى كلما تقدم الطفل فى الدراسة وذلك لتنمية لياقته البدنية وتنمية صحته وللإستجمام من عناء التحصيل الدراسى .

ويُعد چوهان كومينوس من أبرز المربين الذين ساهموا فى تطوير العملية التربوية فى إنجلترا من خلال آرائه وكتاباته التربوية .

خاتمة

يُطلق على الفترة الواقعة بين القرن الرابع عشر والقرن السادس عشر فى أوربا مسمى عصر النهضة . وقد تم فى تلك الفترة التاريخية موّلد التربية الحديثة . كما تُعد تلك القرون الثلاثة - من القرن الرابع عشر إلى القرن السادس عشر - مرحلة الانتقال من نهاية العصور الوسطى (Middle Age) إلى بداية العصر الحديث .

ولقد حدث طفرة للعلوم وللفنون وللادب فى عصر النهضة . كما تحررت التربية من الفلسفات التى كانت سائدة فى العصور الوسطى والتى كانت تدعو إلى الاهتمام بالعقل وإهمال البدن . وانتشرت النظرية التى تؤكد على أن الجسم والعقل والروح وحدة واحدة ولا يمكن الفصل بينهم .

وأطلق على رواد الفكر فى ذلك العصر مسمى الإنسانيون (Humanists) لاهتمامهم بالأسس والمبادئ التربوية التالية :

- تحقيق النمو المتكامل للفرد .
- العناية باهتمامات وطبيعة الفرد فى تربيته .
- حتمية تحرر الفرد من ظلمات وجهالة العصور الوسطى .
- أهمية تقديم دراسات واقعية للمتعلم

ولذا فقد اهتمت التربية فى عصر النهضة بالاتجاهات التى تبناها المربون والمفكرون فى تلك الفترة التاريخية والتى كانت تؤكد على ما يلى :

- الاهتمام بالفرد وبنموه ليصبح المحور من العملية التربوية .
- الاهتمام بميول واهتمامات المتعلمين .
- الاهتمام بالتربية الجسمية .
- الاهتمام بالجانب السلوكى وتنمية الاخلاق .
- الاهتمام بالفنون والأدب والشعر والموسيقى والرسم والتصوير .
- الاهتمام بأمور الحياة والاستمتاع بالحياة وتذوّق ما بها من جمال وادراك حقائق النفس البشرية .
- الاهتمام بتعليم البنات .
- الاهتمام بمواقع تشييد المدارس وباختيار المناطق والأماكن التى تتميز بالناحية الجمالية والتى يتوفر بها الظروف الصحية .

وبذلك أصبح هدف التربية فى عصر النهضة هو بناء الانسان المتكامل للإسهام فى حياة مجتمعه من خلال تنميته عقلياً وبدنياً وروحياً .

ومن أهم الرواد التربويين فى عصر النهضة والذين نادوا بأهمية التربية البدنية فى العملية التربوية لما لها من إسهامات فى التنمية البدنية والترويح عن الذات وفى التنمية العقلية والخلقية وفى تنمية الشخصية المتكاملة ، نجد الرواد التاليين :

- بيترو فيرجيريو . (١٣٤٩ - ١٤٢٨)
- فيتورينو دافلترا . (١٣٧٨ - ١٤٤٦)

- ليون البرتى . (١٤٠٤ -١٤٧٢)
- فرنسوا رابيليه . (١٤٨٣ -١٥٥٣)
- مارتن لوثر . (١٤٨٣ - ١٥٤٦)
- توماس إليوت . (١٤٩٠ - ١٥٤٦)
- روجر آشام . (١٥١٥- ١٥٦٨)
- جوهان كومينوس . (١٥٩٢ - ١٦٧١)

الفصل الخامس

الاتجاهات التربوية فى العصر الحديث

- مقدمة
- أهم آراء الفلاسفة والتربويين واتجاهاتهم التربوية فى العصر الحديث.
  - جون لوك .
  - جون جاك روسو .
  - جوهان هينريك بستالوزى .
  - جوهان فريدريك هربارت .
  - فريدريك ولهلم فروبل .
  - هربارت سبنسر .
  - جون ديوى .
  - ماريا منتسورى .
- خاتمـــــة.

الفصل الخامس
الإتجاهات التربوية في العصر الحديث

مقدمة

بعد أن تطرقنا إلى دراسة تاريخ التربية البدنية فى العصور البدائية والقديمة وفى العصور الوسطى وفى عصر النهضة ، أى منذ فجر الحضارة الإنسانية حتى نهاية القرن السادس عشر ، سوف نتناول بالدراسة أهم الأحداث والاتجاهات وتطوّر التربية البدنية فى العصر الحديث والذى يمتد من القرن السابع عشر إلى القرن العشرين - وقتنا هذا - إلا أننا سوف نوضح فى البداية أهم الاتجاهات التربوية التى سادت فى تلك القرون الثلاثة وفقاً لظهورها ، وذلك لما لها من تأثيرات جوهرية على تطوّر التربية البدنية فى العصر الحديث .

فقد كان للنهضة العلمية التى بدأت فى القرن السادس عشر وما إرتبط بها من تأثير العلماء والمربين فى تطوير الفكر التربوى وفى تطوير العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، دور هام ومؤثر على اتجاهات التربية فى القرن السابع عشر .

وترتب على أهم الأفكار التربوية التى ظهرت فى القرن السادس عشر أن تأسست الحركة الواقعية وحركة النزعة التهذيبية فى القرن السابع عشر وتدعمت من خلال روادها .

وكانت الحركة الواقعية (Realism) تهتم بالابتعاد عن الطابع الشخصى وعن الثقافة الشخصية الإنفرادية والتأكيد على إعداد الفرد للحياة العلمية ولمسئوليات الحياة الاجتماعية ، كما نادت بالاتجاه نحو إدراك الحقيقة الواقعية ودراسة الطبيعة وعالم الاشياء ، والاهتمام برفعة شأن العلوم الطبيعية والعلوم غير الإنسانية وكذلك الإعلاء من وضع الطريقة العلمية واستخداماتها .

ولقد كان جون ملتون (John Milton) من أنصار المذهب الواقعى ومن أبرز المهتمين به فى القرن السابع عشر ، فقد ولد فى عام (١٦٠٨) وتوفى فى عام (١٦٧٤).

أما حركة النزعة التهذيبية فكانت ترى أن الشخصية الإنسانية تتكوّن من عدة قوى أو ملكات ترتبط بعضها ببعض لتشكل الذات الإنسانية . ولذا يجب أن تهتم التربية بتهذيب تلك الملكات لإحداث النمو المتكامل فى شخصية المتعلم . ويتم تصنيف الملكات إلى أنواع ثلاثة وهى : الملكات العقلية والملكات الخلقية والملكات الجسمية ، ومن ثم كانت التربية تتحدد وفقاً لهذا التصنيف إلى ثلاثة أنواع وهى : التربية العقلية والتربية الخلقية والتربية الجسمية .

ويُعد جون لوك (John Locke) من أبرز ممثلى ومؤيدى حركة النزعة التهذيبية أو التهذيب الشكلى وذلك فى القرن السابع عشر ، إذ ولد جون لوك فى عام (١٦٣٢) وتوفى فى عام (١٧٠٤) .

أما فى القرن الثامن عشر ، فقد ظهرت الحركة الطبيعية أو المذهب الطبيعى فى التربية (Naturalism) . ويُعد جون جاك روسو (Jean Jacques Rousseau) (١٧١٢-١٧٧٨) من أبرز المفكرين والفلاسفة الذين تبنوا هذه الحركة .

ولقد كانت هذه الحركة تنادى بأهمية الإعلاء من شأن الطبيعة المادية ومن شأن الطبيعة البشرية ومن دورها فى تربية الفرد . كما كانت تدعو بالعودة إلى الطبيعة وإلى الإيمان بالطبيعة الخيِّرة للإنسان وكذلك أكدت على ضرورة تربية الطفل وبما يتفق وطبيعته وميوله ووفقاً لحاجاته الحاضرة وبما يتمشى مع قوانين الطبيعة .

وفى القرن التاسع عشر ظهرت خلاله ثلاث حركات تربوية أثرت فى الفكر التوبوى ، وكانت امتدادا للحركات التربوية التى ظهرت فى القرن السابع عشر والقرن الثامن عشر ، وهى :

- الحركة النفسية : وكان تأثيرها الأكبر فى تطوّر طرق التدريس .
- الحركة العلمية : وكان تأثيرها واضحاً فى بناء المناهج التعليمية والتربوية وفقاً للأسس العلمية وفى اختيار المادة التعليمية .
- الحركة الاجتماعية : وكان تأثيرها الأكبر فى الأهداف التعليمية والتربوية وفى التنظيم المدرسى .

الحركة النفسية

تُعد الحركة النفسية امتدادا للحركة الطبيعية التى ظهرت فى القرن الثامن عشر . فقد كانت الحركة أو النزعة النفسية فى التربية تنادى بأن عملية التربية هى عملية نمو طبيعية تنبع من داخل الفرد وكذلك هى عملية نمو لشخصيته . وتؤكد أيضاً تلك الحركة على أهمية الميل والنشاط الجسمى والخبرة وتدريب الحواس فى العملية التربوية ، كما تؤكد على العلاقة الوثيقة بين العمليات النفسية والعمليات الجسمية فى التربية .

ومن أهم المربين الذين يعدون من مؤسسى ومن مؤيدى الأفكار والاتجاهات المرتبطة بالحركة النفسية ، الرواد التاليين :

- جوهان هينريك بستالوزى .
- جون فريدريك هربارت .
- فريدريك فروبل .

الحركة العلمية

لقد كانت الحركة العلمية التى ظهرت أيضاً فى القرن التاسع عشر امتداداً للحركة الطبيعية وللحركة النفسية فى التربية . إذ وجدت تلك الحركة سنداً ودعماً رئيسياً فى الافكار والاتجاهات التربوية التى تبناها جون جاك روسو وفى الأراء التربوية والاتجاهات التى نبعت من بستالوزى وهربارت وفروبل .

كما كانت الحركة العلمية فى التربية نتاجا للتطوّر الهائل الذى طرأ على مجال العلوم الطبيعية والعلوم البيولوجية وعلى التطبيقات العملية فى كافة جوانب الحياة الإنسانية لهذه العلوم .

ولذا فإن تلك الحركة العلمية قد اهتمت بالتوسع فى استخدام التربية للطرق العلمية حتى تُطوّر ذاتها لتصبح علماً له أصوله وأسسه ومبادئه وطرقه المستمدة من الملاحظة والتجربة المبنية على الأسس العلمية .

ويُعد هربارت سبنسر (Herbert Spencer) من أبرز المؤسسين والمهتمين بالحركة العلمية للتربية وذلك فى القرن التاسع عشر .

الحركة الاجتماعية

تُعد الحركة الإجتماعية للتربية مكملة للحركة النفسية وللحركة العلمية للتربية فى القرن التاسع عشر . إذ تناولت جانبا هاما من جوانب التربية وهو الجانب الاجتماعى .

وترى هذه الحركة أن التربية هى عملية نمو للمجتمع وأنها عملية إعداد للفرد ليشارك بفعالية فى حياة مجتمعه . كما تنادى بضرورة إعطاء أهمية أكبر لحاجات المجتمع ولنمو الفرد الاجتماعى فى العملية التربوية . وكذلك تؤكد على إبراز القيمة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية للتربية .

ويُعد هوراس مان (Horace Mann) وهنرى برنارد (Henry Bernard) من أهم المربين المؤيدين والمؤسسين لهذه الحركة أو لهذا المذهب الاجتماعى للتربية .

أما فى القرن العشرين ، فقد بدأت الفلسفة البرجماتية (Pragmatism) فى الانتشار . وتنادى البرجماتيه بوحدة العالم وبوحدة الشخصية الإنسانية وبتقدير قيمة الفرد فى تقدم مجتمعه، كما تؤكد على قيمة العمل والنشاط والخبرة والتجربة كمصادر أساسية للمعرفة .

ومن أهم الرواد المؤسسين لهذه الفلسفة التربوية ، وليم جيمس (William James)، جون ديوى (John Dewey)، وجورج ميد (Georges Mead) .

أهم آراء الفلاسفة والتربويين واتجاهاتهم التربوية فى العصر الحديث

فيما يلى سوف نتناول بالدراسة آراء واتجاهات أهم الفلاسفة والتربويين فى العصر الحديث وذلك لما له من أهمية فى تطوير الفكر التربوى وفى تطوير المفاهيم الأساسية للتربية البدنية . وسوف يتم عرض تلك الاتجاهات وفقاً لأقدمية ميلاد مفكريها .

جون لوك (١٦٣٢ - ١٧٠٤)

يـُعد جون لوك (John Lock) من أبرز الفلاسفة والمربين الأنجليز الذين وضعوا الإطار الفلسفى للنزعة التهذيبية فى التربية. وكان يرى أن الإنسان يولد وهو مزوّد بعدة استعدادات وقدرات (ملكات) يمكن إذا أتيحت الفرص لتدريبها ولتهذيبها من خلال التربية أن تؤدى كل مايطلب منها من أفعال وأعمال ، كما كان يرى أن على المربين أن يقوموا بتقويم سلوك المتعلمين وبتشكيل عقولهم وبغرس المبادىء (principes) والفضيلة (virtue) والحكمة (wisdom) والسيرة الحسنة فى السلوك والمعاملة (good breeding) وذلك إلى جانب تعويدهم على النشاط والحيوية والإجتهاد فى أداء مايعملون.

وكان يرى لوك أن السلوك البشرى يكون ناتجا من عدة دوافع وحاجات عضوية ونفسيه ، وأن حب الحرية وحب التملك وحب الاستطلاع واللعب والترويح تُعد من أهم الدوافع للطفل والتى يجب على المربين مراعاه استثارتها لدى المتعلمين لإنجاح العملية التعليمية والتربوية .

ولذا كان يُنظر إلى التربية على أنها عملية تدريب وتهذيب للقوى الجسمية والإستعدادات والقدرات العقليه والدوافع الفطريه المتصلة بالنزعات الأخلاقية وذلك لتربية الفرد تربية صالحة، كما كان يهتم بالجوانب التربوية الثلاث التالية :

- الجانب البدني.
- الجانب العقلي.
- الجانب الخلقي.

إلا أن لوك كان يعطى أولوية الاهتمام للتربية الخلقيه عن التربية البدنية والتربية العقليه، وكان يرى أنه يجب الاهتمام بهما لخدمة الجانب الخلقي.

بينما كانت التربية العقلية تأتى فى المرتبة الثانية فى أولوية الاهتمام لدى جون لوك ، وكان يرى أنه لايجب على المتعلم أن يحقق الكمال فى علم من العلوم، ولكن يجب أن تسعى التربيه إلى تنميه عقله واستعداده لتقبل شتى العلوم، لذا

يجب على المربين تدريب الاستعدادت والقدرات العقلية للمتعلم وتعليمه كيفيه إستثمار أوقاته.

وكذلك كان يرى لوك أن التربية الجسمية تفيد فى عملية التربية الخلقية، إذ يرى أن الجسم يجب أن يكون قوياً ليكون قادراً على تنفيذ أوامر وإرشادات العقل، ومن ثم يكون قادراً على تحمل مختلف الاعباء وكذلك التحكم فى رغبات الفرد. كما أشار إلى أهمية ممارسة السباحة وركوب الخيل والمبارزة والمصارعة فى تربية الفرد وفى تنمية لياقته البدنية.

ولقد درس لوك الفلسفة فى جامعة اكسفورد (Exford) بانجلترا وعين بعد حصوله على درجة الماجستير محاضرا فى الفلسفة والأخلاق والبلاغة واللغة اللاتينية وذلك فى الكلية التى تخرج فيها. إلا أنه قام بدراسة الطب بعد إتمام دراسته للفلسفة وحصل على الدرجة العلمية التى تؤهله لممارسة مهنة الطب. ومن أشهر كتابات لوك فى مجال الفلسفة والتربية مؤلفاته الثلاثة التالية:

- مقالة فى العقل البشرى (An Essay Concerning Human Understanding) والذى تناول لوك من خلاله العديد من التجديدات فى نظرية المعرفة والتى مازالت مؤثرة فى التفكير الفلسفى حتى وقتنا هذا.
- بعض أفكار فى التربية (Some Thaughts Concerning Education) والذى أكد لوك من خلال مؤلفه هذا على أهمية تنمية الجسم وتربيته بالإشارة إلى أن العقل السليم فى الجسم السليم (A Sound Mind in a Sound Body). كما كان يرى أن الفرد الذى يتحقق له النمو الجسمى والنمو العقلى من خلال التربية يكون إنساناً متكاملا. أما من يتحقق له أحدهما فإنه يجب عليه أن يستكمل النمو الآخر وذلك حتى تتحقق له السعادة فى حياته.
- مسلك التفكير أو الفهم (The Conduct of the Understanding) ويعد كتابه هذا مكملاً لآرائه فيما كتبه فى مؤلفه (مقالة فى العقل البشري)

وفى مؤلفه (بعض أفكار فى التربية) حيث أكد من خلال مؤلفه الأخير والذى صدر بعد وفاته بعامين إلى أن القوى العقلية تنمو وفقا لنمو الجسم وأنه يجب أن يكون المتعلم فى حالة من النشاط والرشاقة والمهارة لكى يجيد ويتقن موضوع التعلم، وذلك لايتأتى إلا بالتدريب .كما يجب تعويد الفرد منذ الصغر على كيفية ربط الأفكار بعضها ببعض وذلك لإجادة التفكير والاستدلال.

ونظرا لدراسة جون لوك للفلسفة وللطب فقد ارتبطت افكاره وآرائه بطبيعة الجسم والعقل أكثر من غيره من المربين فى ذلك الوقت. ومن أهم أفكاره وأرائه مايلي:

- تعد الخبرة (experience) هى أساس الأفكار والمعرفة إذ يولد الطفل وعقله صفحة بيضاء (tabula rasa) ومن ثم فإن الأفكار والقيم والمعرفة يكون أساسها الخبرة من العالم الخارجى، وإن الخبرة تتضمن نوعين من النشاط العقلى وهما : الإحساس (sensation) والتفكير أو التأمل الباطنى (reflection)، ولذا فإن الطفل عندما يبدأ فى الإحساس فإن لإنطباعات الحسية تبدأ فى الورود اليه ومن ثم يبدأ هو بدوره فى تكوين الافكار عنها، حيث أن وظيفة العقل فى رأيه هى تلقى الانطباعات الحسيه وربطها ببعضها البعض لتكوين صورة ذهنية أو أفكار عنها، ومن ثم فإن المعرفة تعتمد على الاحساس والتفكير معاً. ولذا كان يرى أن تبدأ الدراسة مع الأطفال بالمحسوسات ثم الانتقال من المحسوسات المحيطه به إلى الأشياء المعنوية المجردة.
- ضرورة الاهتمام بالتربية الجسمية والخلقية وأن يبدأ الطفل تعلمه بالمحسوسات مع إدخال عنصر اللعب فى تعليمه.
- يجب أن تسعى التربية إلى تنمية الجسم وفى غرس الفضيلة (virtue) والحكمة (wisdom) فى الفرد وكذلك تحقيق السيرة الحسنة فى السلوك والمعاملة (good breeding) وتنمية المعرفة.

وبذلك نرى أن جوك لوك كان يهتم بسعى التربية إلى تحقيق النمو الشامل والمتكامل للفرد وذلك من الجوانب البدنية والعقلية والخلقية. وأن للتربية البدنية أو الجسمية دورا هاما فى التربية العقلية والخلقية.

جون جاك روسو (١٧١٢-١٧٧٨)

ولد جون جاك روسو (Jean Jacques Rousseau) فى مدينة جنيف (Genève) بسويسرا وذلك فى عام (١٧١٢م) وهو من أصل فرنسى، ويُعد من أشهر المربين والمفكرين الذين ظهروا فى القرن الثامن عشر .

ولقد تأثر روسو بآراء جون لوك (John Locke) فيما يرتبط بالعناية بالجسم والعقل والروح فى تربية الطفل ، كما تأثر بآراء كومينوس (Cominius) فيما يرتبط بأن الطفل يتعلم من خلال حواسه . ولذا نادى بأهمية العودة إلى الطبيعة (Le retour à la nature) وبأن تكون هى مصدر تعلم وتربية الطفل .

ومن أهم مؤلفات روسو فى المجال التربوى نجد كتابه (العقد الإجتماعى) (Le Contract Social) الذى صدر فى عام (١٧٦٢) وتضمن مطالبتة بالعدالة الإجتماعية وبتحقيق العدل والمساواة فى المجتمع. وكذلك أيضاً مؤلفه (إميل) (Emile) الذى أحدث ثورة فى المفاهيم التربوية من خلال عرض أفكاره وآرائه فى تربية الطفل (إميل) وكذلك فى الأساليب التربوية الحديثة التى استخدمها فى تربيته.

ولقد صدر مؤلفه (إميل) فى عام (١٧٦٢م) وهو يتكوّن من خمسة أجزاء . وخصص روسو الأجزاء الأربعة منها لتربية إميل من خلال أربع مراحل عمرية، بينما اختص الجزء الخامس والأخير بتربية صوفى (Sophie) لتصبح زوجة لإميل حتى تعمل على إسعاده ورعاية بيته وأولادهما .

ويشمل الجزء الأول من تربية إميل المرحلة العمرية من ميلاده حتى سن الخامسة. وأكد روسو على ضرورة الاهتمام بالتربية الجسمية (L'Education Corporelle) للطفل فى هذه المرحلة العمرية . وكذلك أهمية إتاحة الفرصة أمامه لتنمية حواسه من خلال تجاربه مع الأشياء المختلفة ومن خلال

اللعب الحر وعمل الأشياء التى يحبها دون أن تُفرض عليه من الخارج ، وبما يتفق مع ميوله ورغباته .

وكذلك تضمن الجزء الثانى من تربية إميل المرحلة العمرية من سن الخامسة وحتى سن الثانية عشرة . وقد أوضح روسو أنه يجب أن تقتصر التربية فى هذه المرحلة العمرية على تربية الحواس وذلك من خلال الاحتكاك بقوى ومظاهر الطبيعة . كما أكد على أهمية الألعاب والمناشط البدنية والفنون اليدوية كوسائل لتنمية خبرات الطفل وحواسه .

بينما تعرض روسو فى الجزء الثالث من تربية إميل فى مرحلته العمرية من الثانية عشرة حتى الخامسة عشرة إلى التربية العقلية (L'Education Intellectuelle) من خلال تزويده بالمعلومات وبالمعرفة التى تفيده ومن خلال تعليمه شيئاً عن بعض العلوم . إلا أنه أشار إلى عدم الاعتماد على الكتب فى تحقيق ذلك، بل يجب أن تكون المعرفة مستمدة من تجاربه ونتيجة لخبراته .

كما خصص روسو الجزء الرابع من تربية إميل فى مرحلته العمرية الممتدة من سن الخامسة عشرة إلى سن العشرين لتدريبه على العلاقات الاجتماعية حيث يبدأ فى التعامل مع المجتمع ومشكلاته . ولذا يركز روسو على تربية إميل من الجوانب الدينية والروحية والعاطفية بعد أن يكون قد تم تنمية جسمه وحواسه المختلفة وكذلك قدراته العقلية فى المراحل السابقة لنموه . كما يؤكد روسو على أن تربية إميل خلال تلك المرحلة العمرية يجب أن تتم من خلال القدوة وليس عن طريق النصح والإرشاد .

فى حين خصص روسو الجزء الخامس والأخير من كتابه (إميل) لتربية صوفى (Sophie) التى سوف تصبح زوجة لإميل، وأكد على أهمية تربية جسمها حتى تكون رشيقة القوام ومتمتعة بالصحة وباللياقة البدنية .

أهمية التربية الجسمية للطفل

يرى جون جاك روسو أن للتربية الجسمية (L'Education Corporelle) أهمية حيوية فى تربية الطفل وذلك لدورها فيما يلى :

١- العودة إلى الطبيعة : Le Retour è la Nature

للتربية الجسمية دور هام وأكيد فى عودة الفرد إلى الطبيعة وفى توثيق العلاقة بين الفرد وبيئته الطبيعية وكذلك فى تحقيق التوازن بينهما خلال المرحلة العمرية للطفل التى تمتد حتى سن الثانية عشرة.

ومن خلال التربية الجسمية يتعلم الطفل القفز والوثب لمسافة أبعد والوثب إلى ارتفاع أعلى . كما يتعلم تسلق الأشجار وتسلق الجدران وحركات التوازن . وكذلك يستمتع بمناشط رياضة الخلاء (Sport de plein air) مما يزيد من فرص احتكاكه وتفاعله مع بيئته الطبيعية المحيطة به .

٢- التربية L'Education

يرى روسو أن عملية تنمية استعدادات وأعضاء وحواس الطفل تسمى تربية الطبيعة (L'Education de la Nature) كما أنه يُطلق مسمى تربية الأفراد (L'Education des Hommes) على العملية التى يتم من خلالها تلقين الطفل وتعليمه كيفية الاستفادة من تربية الطبيعة . بينما يُطلق على العملية التى يتم من خلالها التربية عن طريق التجربة مع الأشياء مسمى تربية الأشياء .(L'Education des Choses)

ويؤكد روسو على أن التربية الجسمية (L'Education Corporelle) تُعد عنصراً أساسياً فى التربية وفى النمو الشامل للطفل حتى سن الثانية عشرة، كما أن لها دورا هاما فى التمهيد للتربية العقلية وللتربية الروحية للطفل .

٣- التربية السالبة L 'Education Négative

يرى روسو أن التربية الموجبة (L'Education Positive)تسعى إلى تشكيل العقل قبل نضوج الطفل وإلى تعليم الطفل واجباته، بينما يرى أن التربية السالبة (L'Education Négative) تعتمد على الخبرة والممارسة العملية والإحتكاك بالأشياء أكثر من اعتمادها على التلقين اللفظى وحشو ذهن الطفل بألفاظ لا يدرك معناها .إذ تسعى تلك التربية إلى تدريب وتنمية الحواس التى تُعد أدوات

للمعرفة، وذلك قبل أن تمدنا بالمعرفة ، حيث يتم من خلال تلك الأدوات الإعداد لتشكيل العقل .

كما يؤكد روسو على أن التربية التى تتم من خلال الطبيعة ومن خلال الأشياء سوف تؤدى إلى تحقيق النمو الجسمى والنمو العقلى والنمو الأخلاقى للطفل .

٤- التشكيل العقلى للطفل Formation Intellectuelle

يعتقد روسو أن ممارسة الفرد للفن (Art) تحتاج أولاً إلى الحصول على الأدوات (instruments) الخاصة بهذا الفن . كما أنه لكى يتم استخدام هذه الأدوات بطريقة جيدة فإنه يجب تميّزها بالقوة وبالمتانة التى تسمح باستخدامها .

لذا فإن روسو يرى أن الطفل لكى يتعلم التفكير فإنه يجب استخدام حواسه التى تُعد هى الأدوات الأساسية اللازمة لتنمية عقله وأن الجسم يجب أن يكون فى حالة صحية جيدة حتى يمكن تحقيق النمو للجانب العقلى وللجانب الروحى للطفل بطريقة ميسرة وأكيدة .

فمن الآراء التى يركز عليها روسو أن تربية الحواس تُعد وسيلة هامة لتنمية العقل. وأن الطفل يجب أن يتعلم كيف يقارن وكيف يختبر نتائج تجاربه من الطبيعة المحيطة به والتى من خلالها يتم تعليم وتربية الطفل وتشكيل عقله .

كما يُشير روسو إلى أن سر التربية الناجحة يتحدد من خلال تكامل وتناسق النمو الجسمى والنمو العقلى والنمو الروحى للطفل والتأكيد على أن النمو العقلى يحتاج دائماً إلى أن نهيئ للطفل الفرصة للحركة، كما أن التربية الجسمية ضرورية لتحقيق التربية الروحية للطفل .

إيجابيات الفلسفة الطبيعية في التربية

يُعد جون جاك روسو من أبرز المفكرين الذين دعوا إلى المذهب الطبيعى فى التربية والذى ينادى بوجوب تربية الطفل وبما يتفق وطبيعته وميوله وحاجاته الحاضرة وبما يتمشى مع قوانين الطبيعة، وكذلك يؤكد على دور الطبيعة فى التربية .

ولذا يُعد روسو من أشهر المربين الذين أثروا باتجاهاتهم التربوية فى تغيير النظرة التقليدية للتربية فى العصر الحديث وطالب بالإهتمام بالطفولة .

كما أثرت تعاليم روسو الذى شاعت فى القرن الثامن عشر فى اتجاهات بستالوزى (Pestalozi) وهربارت (Herbart) وفروبل (Frobel) حيث استمد هؤلاء آراءهم من تعاليم روسو . ولقد طبق بستالوزى تلك الآراء التى تُعتبر الدستور الذى بنى عليه تقدم التربية فى القرن التاسع عشر .

ومن أهم مزايا أو إيجابيات الفلسفة الطبيعية مناداتها بالبعد عن التربية التقليدية وتأكيدها على ضرورة مراعاة المبادئ والأسس والآراء التالية فى العملية التربوية للطفل ، وهى :

- اللعب مبدأ هام يجب مراعاته فى العملية التربوية والتعليمية حيث يتم من خلال مناشطه اكتشاف ميول واستعدادات وقدرات الطفل كما يتم إشباع حاجاته . ولذا يرى روسو أنه يجب الاهتمام بنشاط الطفل ومده بالوسائل التى يُظهر من خلالها نشاطه ، فمن أقواله ما يؤكد على ذلك : " أحيوا الطفولة ويسروا لها ألعابها وفقاً للميول الفطرية للطفل ، فمن منكم لم يأسف فى بعض الأحيان على تلك السن التى لا تفارق الابتسامة فيها الشفاة والتى تكون فيها النفس البشرية فى سلام وهدوء دائمين ؟ فلماذا تريدون أن تحرموا الأطفال الأبرياء من متعة تكاد من قصرها أن تفوتهم ؟»
- الاهتمام بميول الأطفال على أساس أن التعليم يُعد بمثابة عملية طبيعية لمساعدة الفرد فى نموه وذلك باعتبار أن الطفل هو محور العملية التربوية . ولذا يجب أن تتجه إليه التربية أكثر من اتجاهها نحو المربى أو المدرسة أو الكتاب أو المادة التعليمية .
- مراعاة خصائص النمو المميّزة لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل فى العملية التربوية أو العملية التعليمية .
- التأكيد على التربية السالبة للطفل (L'Education Négative) وذلك حتى بلوغه سن الثانية عشرة . إذ يرى روسو أنه لا يجب أن نلقن الطفل

الدروس بطريقة لفظية بل يجب الاهتمام بتعليمه من خلال التجربة (L'expérience) وذلك لإنه يستفيد منها أكثر من استفادته من الكتب .

(Mettez toutes les leçons des jeunes gens en action plutôt qu'en discours, qu'ils n'apprennent rien dans les livres de ce que l'expérience peut leur enseigner).

- إبراز الجانب الوجدانى فى عملية التعليم والمناداة بأن التعليم يجب أن يتم فى جو من المرح وعن طريق اللعب .
- مراعاة مبدأ التدرج فى العملية التعليمية ومراعاة معيار النضج فى تعليم الأطفال الخبرات والتجارب .
- الاهتمام بقيمة العمل اليدوى وإحترامه .

وبذلك نجد أن الإتجاه الطبيعى فى التربية قد أكد على أهمية مراعاة الطفل فى عمليتى التربية والتعليم ، وأن يكون الطفل هو المحور لهاتين العمليتين، ولذا يجب الاهتمام به بدلاً من الاهتمام بالمادة التعليمية أو بدلاً من تركيز الاهتمام على المربى أو المدرسة أو الكتاب . كما أكد هذا الاتجاه التربوى على أهمية الحواس فى العملية التربوية وكذلك على أهمية التقليل من المؤثرات الخارجية فى تلك العملية والاعتماد على النشاط الذاتى للطفل .

جوهان هينريك بستالوزى (١٧٤٦-١٨٢٧)

ولد جوهان هينريك بستالوزى (Johan Heinrich Pestalozzi) فى مدينة زيورخ (Zurich) بسويسرا وذلك فى اليوم الثانى عشر من يناير (١٧٤٦م) . وكانت آراؤه متأثرة بأفكار جون جاك روسو وبالاتجاه الطبيعى فى تربية الطفل .

ولقد حاول بستالوزى تربية ابنه الوحيد وفقاً لما عرضه روسو من آراء فى تربيته للطفل إميل (Emile)، إلا أنه أكتشف من خلال تجربته العملية هذه العديد من المزايا والجوانب السالبة فى التوجيهات التربوية لروسو .

وقد كانت هذه الاكتشافات هى النواة الأولى لتكوين آرائه التربوية التى عبر

عنها فى كتابه التربوى (مذكرات والد) . وهو الكتاب الأول له والذى أوضح من خلاله آرائه العملية المبنية على التجربة والتى تختلف عن آراء روسو التى عبر عنها فى كتابه (إميل)و التى استقاها من خياله ولم يخضعها للتجربة .

وأفتتح بستالوزى مدرسة للأطفال من الأيتام (orphelins) فى سويسرا وحرص على تطبيق آراء روسو بشكل عملى فى تربية هؤلاء الأيتام ، كما أخضع آراءه ومبادئه التربوية للتجريب أيضاً داخل هذه المدرسة .

ويُعد بستالوزى هو المؤسس للتربية بالمدرسة الابتدائية الحديثة ونادى باتباع طرق النشاط بها بدلاً من اعتماد التعليم على التلقين اللفظى وحفظ الدروس . ومن ثم فقد احتلت الألعاب والمناشط الحركية والغناء مكانه هامة فى مناهج مدرسته .

كما جعل بستالوزى من الحواس المختلفة للجسم بوابة للمرور منها إلى إمداد الطفل بالمعلومات وبالعلم وذلك من خلال اعتماده على الملاحظة (observation) كأساس للتعليم من خلال نشاط الطفل وتدريب حواسه وتوجيه نظره إلى ما حوله من مناظر موجودة بالطبيعة (la nature) حتى يمكنه التفاعل معها وفحصها والتعرف على أشكالها وأجزائها ، ثم التعبير عنها بطريقة ذاتية .

وكان بستالوزى يرى أن التربية هى ذلك النمو العضوى الكامل والمتناسق لجميع قوى وقدرات الفرد (all-round development) وأن ذلك النمو يجب أن يتم من خلال الاستفادة من البيئة الطبيعية للطفل ومن خبرته باعتبار أن التربية هى عملية طبيعية (naturelle) وليست عملية صناعية (artificielle). وأن النمو العضوى للفرد يتم وفقاً لقوانين محددة ومنظمة لسير عملية النمو ، وأن له ثلاثة جوانب رئيسية وهى :

- الجانب العقلى (La Partie Intellectuelle) : وهو ذلك الجانب الذى يتحقق من خلال إحتكاك الفرد ببيئته الطبيعية المحيطة به ومن خلال خبراته، ويتمثل هذا الجانب فى النمو العقلى .

- الجانب الجسمى (La Partie Physique) : وهو ذلك الجانب الذى يمكن للفرد التعبير من خلاله عن مناشطه الحركية الصادرة عن دوافعه وحاجاته الداخلية، ويتمثل هذا الجانب فى النمو الجسمى .
- الجانب الأخلاقى (La Partie morale) : وهو ذلك الجانب المرتبط بتنمية علاقات الفرد بغيره من الأفراد وبعلاقته مع ربه، ويتمثل هذا الجانب فى النمو الأخلاقى أو النمو الروحى .

ولقد أطلق بستالوزى على الجوانب الثلاثة للنمو العضوى للفرد المصطلحات التالية : الرأس (Head) اليد (Hand) القلب (Heart). كما كان يرى أنه يجب أن تعمل التربية على تنمية كل من تلك الجوانب الثلاثة للنمو العضوى وفقاً لمبدء هام وهو التوافق فيما بينها .

كما يؤكد بستالوزى على أنه يجب إعطاء التربية الأولوية لتنمية الجانب الأخلاقى أو الروحى (Moral)، وأن الجانبين الآخرين ما هما إلا وسيلة لتحقيق النمو الأخلاقى .

ولذا فقد ضمّن منهج الدراسة فى مدرسته للمرحلة الابتدائية المواد والخبرات الدراسية التالية :

- دروس مشاهدة الطبيعة	Observation en plein air
- الجغرافيا	La géographie
- الملاحظة الحسية	Observation sensorielle
- القراءة	La lecture
- الرسم	Le dessin
- الكتابة	L'écriture
- الحساب	Le calcul
- الموسيقى	La musique
- الدين	La religion
- الأخلاق	La morale

- الأعمال اليدوية		Les travaux manuels
- الألعاب والرياضات		Les jeux et les sport

كذلك أوضح من خلال مؤلفه (Comment Gertrude Enseigne ses Enfants) (كيف تعلم جيرترود أطفالها) العديد من الآراء التى نادى بها فى مجال طرق التدريس .

أهم الأفكار والآراء التربوية لدى بستالوزى

لقد كانت الأفكار والآراء التربوية التى نادى بها بستالوزى وقام بتجربتها عملياً من أهم العوامل التى أدت إلى تطوّر النظريات والأفكار التربوية فى القرنين التاسع عشر والعشرين، كما ساهمت فى التمهيد لمولد الأفكار التربوية التقدمية الحديثة. ومن أهم تلك الآراء ما يلى :

- الاهتمام بالطفل والتأكيد على أن يكون هو محور العملية التربوية التى يجب أن تكون متمشية فى معناها وأهدافها ومناهجها وطرق تدريسها مع طبيعة وإحتياجات الطفل وبما يتفق وخصائص مراحل نموه ومع القوانين الطبيعية المنظمة لنموه، وذلك لتحقيق النمو المتكامل والمتناسق لقواه الأخلاقية والعقلية والجسمية.
- التأكيد على ربط العملية التعليمية وجميع مواد المنهج الدراسى فى السنوات الأولى للمرحلة الابتدائية بالأشياء المحسوسة والخبرات الحسية من خلال الملاحظة والتأمل والخبرة الشخصية، وذلك لأن الملموس يكون دائما سابقا للرمز المعنوى ، كما أن التجربة الشخصية تُعد هى الأساس الذى يستمد منه الطفل معلوماته .
- استخدام وسائل الملاحظة والبحث والتفكير فى تربية الطفل ، وذلك لأن هذه الأسس تُعد هى بذور الإصلاح التربوى .
- التأكيد على أن للمربى دورين فى العملية التربوية والتعليمية ، أحدهما سلبى يعمل من خلاله المربى على إزاحة العقبات التى تعترض نمو

الطفل، وثانيهما دور إيجابى يعمل على استثارة دافعية المتعلم لموضوع التعلم من خلال تزويده بالوسائل والفرص المناسبة لتحقيق ذلك . إذ أن المربى يسعى إلى مساعدة المتعلم على تنمية قواه العقلية وكذلك مساعدته على اكتساب المعرفة بذاته من خلال نشاطه الذاتى وتلقائيته.

- الربط بين خبرات التعلم داخل المدرسة وخارجها ، وكذلك بين المعرفة والتطبيق العملى لها . إذ يؤكد بستالوزى على أن أى تعلم يكون غير ذى قيمة إذا كان غير قائم على الخبرة أو غير متصل بخبرة الطفل .
- ضرورة مراعاة المبادئ التالية لطرق التدريس فى العملية التعليمية حتى يتحقق الغرض من التعلم وهى الإنتقال من :
  - المحسوس إلى المعقول .
  - البسيط إلى المركب .
  - العام إلى الخاص .
  - المجمل إلى المفصّل .
  - المعلوم إلى المجهول .
- الحرص على أن تكون العلاقة بين المعلم والمتعلم من النوع الأبوى القائمة على الحب والعطف والتعاون ، نظراً لأن عملية التعلم تتأثر بالحالة الانفعالية للمتعلم وبالجو النفسى والاجتماعى السائد فى الفصل .
- التأكيد على أن الإصلاح الاجتماعى يبدأ بالفرد ولا يبدأ بالمجتمع ولذا يجب تنمية الاستعدادات والقدرات المختلفة للفرد لتأهيله للعمل فى الهيئات والمؤسسات الإجتماعية .

التمرينات البدنية فى المدارس الإبتدائية وفقاً لنظام بستالوزى

يرى بستالوزى أنه يجب تحقيق النمو المتكامل والمتناسق للطفل وبما يتمشى وخصائص نموه . وكان مهتماً بالتربية الجسمية لدورها فى العملية التربوية وذلك من خلال ممارسة الأطفال للعديد من المناشط كالتمرينات البدنية، والسباحة،

وألعاب الكرة، والنشاط الإيقاعى، والرمى بالقوس، والصيد، والتجديف، وألعاب التزحلق على الجليد، والرقص، والمبارزة، وألعاب التتابع، والرماية بالبندقية، وجميع التمرينات الأساسية كالمشى والجرى والقفز والوثب والتسلق والتعلق . . . كما كان مهتماً بالرحلات والأعمال اليدوية.

وكذلك يُشير إلى أنه يجب الاستفادة من الطبيعة فى ممارسة النشاط البدنى وأنه يجب أن نعمل على توفير المساحة (L'espace) فى الخلاء وكذلك الوقت لكى نتيح ونهيئ الفرص للطفل لتلبية احتياجاته من الحركة ولتنمية استعداداته وقدراته الجسمية.

ويؤكد أيضاً بستالوزى على ضرورة ارتداء الطفل لملابس مناسبة لممارسته للنشاط البدنى وبحيث لا تعوق تأديته للتمرينات البدنية أو الحركية، وأنه يجب عدم الاعتماد على الأجهزة والأدوات فى أداء التمرينات البدنية بل يجب الاعتماد على ما هو متوفر فى الطبيعة من إمكانات .

ويُشير كذلك إلى أهمية تقديم نموذج حركى للتمرين من قبل المربى قبل أن يؤديه الأطفال، ومراعاة ألا تستمر مدة التمرين أكثر من دقيقة واحدة، وأن يتم التدرج فى أداء التمرينات وفقاً لدرجة صعوبتها (من السهل إلى الصعب). كما يؤكد على أنه يجب أن تُدخل تلك التمرينات السعادة والشجاعة فى نفوس الأطفال.

فقد كان بستالوزى يرى أن للتمرينات البدنية وللنشاط الرياضى دورا هاما فى التربية الشاملة للطفل (L'Education Globale) وفى توازن وتناسق الجوانب المختلفة لنمو الطفل .

نماذج لبعض مجموعات التمرينات البدنية وفقاً لرأى بستالوزى

فيما يلى عرض نماذج لبعض مجموعات التمرينات البدنية التى كان يقدمها بستالوزى لأطفال المرحلة الإبتدائية وذلك من الوضع واقفاً .

١- تمرينات للرأس : (La tête)

- تحريك الرأس للأمام وللخلف .

- تحريك الرأس جانباً (لليمين ولليسار)
- تحريك الرأس لعمل دوائر .

٢- تمرينات للجذع : (Le tronc)

- تحريك الجذع على الجانبين .
- تحريك الجذع فى شكل دائرى .
- حركات مركبة باستخدام الرأس والجذع .
- حركات للجذع مع تغيير أوضاع الرأس والذراعين .

٣- تمرينات للذراعين : (Les bras)

- مرجحة الذراع فى خط مستقيم موازى لمستوى الكتف .
- دوران الذراع من مفصل الكتف .
- تحريك الذراع فى مختلف الاتجاهات .
- تبادل تحريك الذراعين .
- تمرينات مركبة للذراع باستخدام الأجزاء الأخرى من الجسم .
- تمرينات للمرفق (Le coude)
- تمرينات لرسغ اليد (La poignet)
- تمرينات للأصابع (Les phalanges)
- تحريك الذراعين فى إتجاهات مختلفة .

٤- تمرينات للرجلين (les jambes)

- حركات للمقعدة (La hanche)
- حركات للركبة (Le genou)
- حركات لرسغ القدم (La cheville)
- حركات لأصابع القدم (Les orteils)

- مراعاة أن تؤدى تمرينات الرجلين وفقاً لما يلى :
  - من المفصل
  - فى دوائر .
  - فى خطوط مستقيمة وفى اتجاهات مختلفة .
  - مركبة مع حركات للرأس أو للجذع أو للذراعين .

جوهان فريد ريك هربارت (١٧٧٦-١٨٤١)

ولد جوهان فريدريك هربارت (Johann Friedrich Herbart) فى مدينة أولدنبرج (Oldenburg) بألمانيا . ويُعد هربارت من المؤسسين الأوائل للاتجاه النفسى فى المجال التربوى فى العصر الحديث ، بل يُعد هو أول من وضع بذور ذلك الاتجاه، كما يُعد أيضاً أول مفكر علمى رائد فى ذلك المجال .

ولقد عبر هربارت عن آرائه التربوية فى العديد من مؤلفاته والتى من أهمها كتاب (أطر الفكر التربوى) (Outline of Educational Doctrine) وكتابه (علم التربية) (The Science of Education) .

ويرى هربارت أن التربية هى عملية تهذيب للأخلاق ، ولذا يُشير إليها بأنها تهذيب للنفس . كما يرى أن للنفس البشرية ثلاث وظائف أساسية وهى : المعرفة والوجدان والإرادة . وإن النفس عندما تُدرك وتقوم بعملية كسب المعرفة تسمى (عقلا) وعندما تشعر وتدخل فى علاقات عاطفية وترغب وتميل تسمى (قلبا) .

وقد كان هربارت مؤمناً بأن الهدف النهائى من التربية هو تحقيق الفضيلة، إلا أنه يرى أن هناك أهدافاً أخرى يجب أن يعمل المربى على تحقيقها للمتعلمين حتى يمكنه تحقيق هذا الهدف النهائى ، وهى الأهداف المرتبطة بتحقيق إهتمامات الأطفال . كما يرى أن تلك الاهتمامات تُعد نشاطاً مرتبطاً بالعقل يستثير دافعية الأطفال لعملية التعلم .

ويرى هربارت أن العقل يزوّد بالمعرفة عندما تتصل النفس البشرية بالبيئة من خلال الإدراك الحسى، وبذلك تتكوّن الحياة العقلية للطفل ، ومن ثم يرى أن

الخبرة هى مصدر المعرفة وأن الخبرة هى موقف استطلاعى تجريبى ، ولذا يرفض فكرة الملكات العقلية الفطرية .

ويعتقد هربارت أن العقل ليس سوى مجموع كلى للأفكار والانطباعات تدخل إلى شعور الفرد خلال حياته وتأتى نتيجة للاحتكاك والتفاعل بين الفرد والبيئة . فالأفكار تأتى من وجهة نظره من مصدرين أساسيين وهما : الخبرة والتفاعل أو الاتصال الاجتماعى . إذ أن معرفة الطبيعة تُشتق وتأتى من المصدر الأول (الخبرة) بينما العواطف تأتى من المصدر الثانى (التفاعل أو الاتصال الإجتماعى) . كما أن هذه الأفكار تقوم بترتيب نفسها فى مجموعات وفقاً للتشابه القائم بينها أو من خلال توحدها مع الأفكار السابقة المتشابهة .

كذلك يؤكد على أن أهم خاصية للعقل هى قدرته على هضم أو تمثيل الأفكار وربطها ببعضها البعض وبذلك يتحقق مبدأ تماسك الخبرة وتفاعلها وترابطها داخل عقل المتعلم .

أهم الأفكار والآراء التربوية لدى جوهان هربارت

لقد كان لأفكار ولآراء هربارت دور هام فى تطوير الاتجاهات التربوية فى القرن التاسع عشر وفى تدعيم الحركة النفسية التى أسسها والتى يُطلق عليها مسمى (الحركة الهربارتيه) . ومن أهم تلك الآراء ما يلى :

- تُعد التربية عملية يتم من خلالها بناء الأخلاق وتكوين الشخصية المتكاملة النمو . ولذا يرى أن العملية التربوية يجب أن تهتم بتدريب جميع قدرات المتعلمين وفقاً لطريقته التى تؤكد على مبدأ الترابط (Apperception) ومبدأ الميل أو الاهتمام (Interest) .

أنه يمكن تحقيق عملية التعلم الكامل من خلال تنظيم التعليم الجديد وربطه بالأساس أو بكتلة الأفكار الموجودة فى عقل المتعلم . وأن الاهتمام هو نشاط عقلى يحرك الأطفال ويدفعهم إلى عملية التعلم وتركيز الاهتمام والانتباه فى الخبرة المراد اكتسابها .

- التعلم الجيد يعتمد على عملية إمتصاص (Absorption) واستيعاب للأفكار المراد تعلمها وكذلك على عملية الربط والتكامل للأفكار الجديدة مع الأفكار القديمة الموجودة فى العقل من قبل .
- التأكيد على أن المنهج الدراسى الشامل يجب أن يتضمن تنمية الاهتمام متعدد الجوانب (Many-sided interest) كما أنه يجب مراعاة المبادئ التالية فى ذلك المنهج، وهى:
- مبدأ الارتباط (Correlation) وذلك من خلال مراعاة الربط الوثيق بين كل مادة من مواد المنهاج الدراسى والمواد الأخرى وذلك فيما يرتبط بالمنهج الأفقى - منهج السنة الواحدة أو منهج الصف الدراسى الواحد.
- مبدأ التتابع (Sequence) أو مبدأ التدرج الذى يجب أن يتحقق بين كل مادة دراسية ونفسها فى السنة السابقة والسنة اللاحقة - المنهج الرأسى أو منهج كل مادة تدرس فى الصفوف الدراسية المختلفة.
- مبدأ التركيز (Concentration) وذلك من خلال تركيز الاهتمام الكامل على عمل عقلى واحد وعلى فكرة واحدة فى كل مرة من مرات التعلم.
- ضرورة أن يتبع المربى الخطوات التالية لتحقيق التعلم الفعال وبما يتفق مع قوانين التفكير الإنسانى وقوانين التعلم ، وهى :
- المقدمة (Preparation) ومن خلال تلك الخطوة يقوم المربى باستثارة الأفكار السابقة للمتعلمين والمتولّدة عن خبرات سابقة مرتبطة بالخبرة الجديدة موضوع التعلم ، مما يجذب انتباهه الكامل لمحتوى الدرس .
- العرض (Presentation) ومن خلال تلك الخطوة يتم عرض الأفكار والمعلومات والخبرات الجديدة بشكل متسلسل ومتميّز وبوضوح (Clearness) مع ضرورة الاستعانة بالأشياء المحسوسة والخبرات العملية لتقريب الأفكار النظرية المراد فهمها .

- الربط (Association) ومن خلال تلك الخطوة تتم عملية الربط بين الأفكار الجديدة والأفكار القديمة وإيجاد الصلة بين تلك الأفكار . وكذلك يتم التمثيل العقلى للأفكار الجديدة والمقارنة بين تلك الأفكار وبعضها وإيجاد أوجه التشابه أو الاختلاف بين الأفكار الجديدة والقديمة .
- التعميم (Generalization) وفى تلك الخطوة يتم إدراك المعانى الكلية والمدركات العامة من خلال استنتاج القواعد العامة من الجزئيات واستنتاج الأفكار الرئيسية للدرس .

ولقد أضاف مؤيدو طريقة هربارت فى التعليم خطوة خامسة إلى تلك الخطوات الأربعة السابقة ، وقد عُرفت بخطوة التطبيق والتى يتم من خلالها استخدام المتعلم المعرفة التى تعلمها فى مناشط أخرى مختلفة .

فريدريك ولهلم فروبل (١٧٨٢-١٨٥٢)

ولد فريدريك فروبل (Freidrick Frobel) فى ولاية ثورنجيا (Thuringia) بالمانيا وذلك فى اليوم الحادى والعشرين من إبريل (١٧٨٢)، وبعد إتمام دراسته الجامعية قام بافتتاح أول مدرسة له فى بلدة كيلهاو (Keilhau) على نمط مدرسة بستالوزى ، وكان ذلك فى عام (١٨١٧).

وطبق فروبل فى مدرسته هذه منهجاً واسعاً تضمن العديد من المواد الدراسية . وكانت الطرق المتبعة بها تقوم فى مجموعها على الأفكار الفلسفية والتربوية لكل من كومينوس (Comunius) وبستالوزى (Pestalozzi) وهربارت (Herbart) .

ويُعد فروبل هو المؤسس لرياض الأطفال (Kindergarten)، فقد كان أول من أنشأ روضة للأطفال فى قرية بلانكنبورج (Blankenburg) بألمانيا وذلك فى عام (١٨٣٧م)، وبعدها أخذت تلك الرياض للأطفال تنتشر فى كافة أنحاء ألمانيا وفى الدول الأوربية وفى دول أمريكا الشمالية . ولذا يُعد فروبل هو الرائد لحركة رياض الأطفال فى العالم والمؤسس لفلسفتها ولمبادئها التربوية التى تقوم عليها مناهجها وطرقها .

ويشير جون ديوى (John Dewey) إلى أن رياض الأطفال فى العديد من الدول قد اتبعت طريقة فروبل ومبادئها . كما أنه أصبح يُطلق على تلك الطريقة مسمى الحركة الفروبليه (The Froebelian Movement) .

ويرى فروبل أنه يجب تحقيق للطفل النمو المتكامل الذى ينمى جسمه وعقله وروحه. ولذا أكد على أهمية النشاط الذاتى (Self Activity) فى نمو الطفل وتعلمه وإعطاء أهمية للعب الطفل فى مراحل نموه الأولى .

كما طبق فروبل منهجاً اقترحه لدور الحضانة ولرياض الأطفال التى أسسها وأشرف على إدارتها بغرض تحقيق النمو المتكامل للطفل . ولقد اشتمل هذا المنهج على العديد من أوجه النشاط الذاتية للأطفال وكذلك على العديد من الألعاب والخبرات التى تقوم على أساس التعامل مع الأشياء المادية والأمور المحسوسة ومع المظاهر المختلفة للطبيعة.

وتُشير هدى قناوى إلى أن فروبل كان يرى أن الألعاب تُعد من أهم وسائل نمو الأطفال فى المرحلة العمرية من (٣-٦) سنوات . وإن تلك الألعاب يجب اختيارها بما يتفق وميول الأطفال، ومناسبتها لتنمية حواسهم، والكشف عن قدراتهم، وتعويدهم على العمل، والابتكار، وأن فروبل قد صنف أوجه النشاط التى يجب أن يشملها منهاج رياض الأطفال إلى الأنواع التالية :

- ألعاب حركية بمصاحبة الموسيقى والغناء : وهى التى يقوم الأطفال من خلالها بتمثيل أدوار أصحاب الحرف أو حياة بعض الحيوانات أو بعض الأحداث الطبيعية .
- أشغال يدويه : والتى بواسطتها ينتج الأطفال الأخشاب أو الحلقات أو قص الورق أوتشكيل الرمال والطين والصلصال والرسم والتلوين والحياكة. . .
- قصص مسلية : وهى تلك التى تكون مبنية على الحوار والمحادثة ويصاحبها أشعار وأناشيد لتربية عقل الطفل .

- أعمال الحديقة : وهى تلك الأعمال التى يقوم الأطفال من خلالها بزراعة بعض النباتات والزهور فى بستان أو حديقة الروضة .

ومن ثم نجد أن فروبل قد اهتم من خلال مناشطه بتدريب حواس الطفل، كما كان يرى أن الألعاب والمناشط الحركية تنمى حواس وقدرات وقوى الطفل الجسمية ، بينما تنمى القصص العقل ، إذ فى تصوّره أن القصص تُعد هى لُعب العقل . كما كان يرى أن الأغانى والأناشيد تنمى الأخلاق لدى الطفل وكذلك تنمى مواهبه فى الفن وقدرته اللغوية .

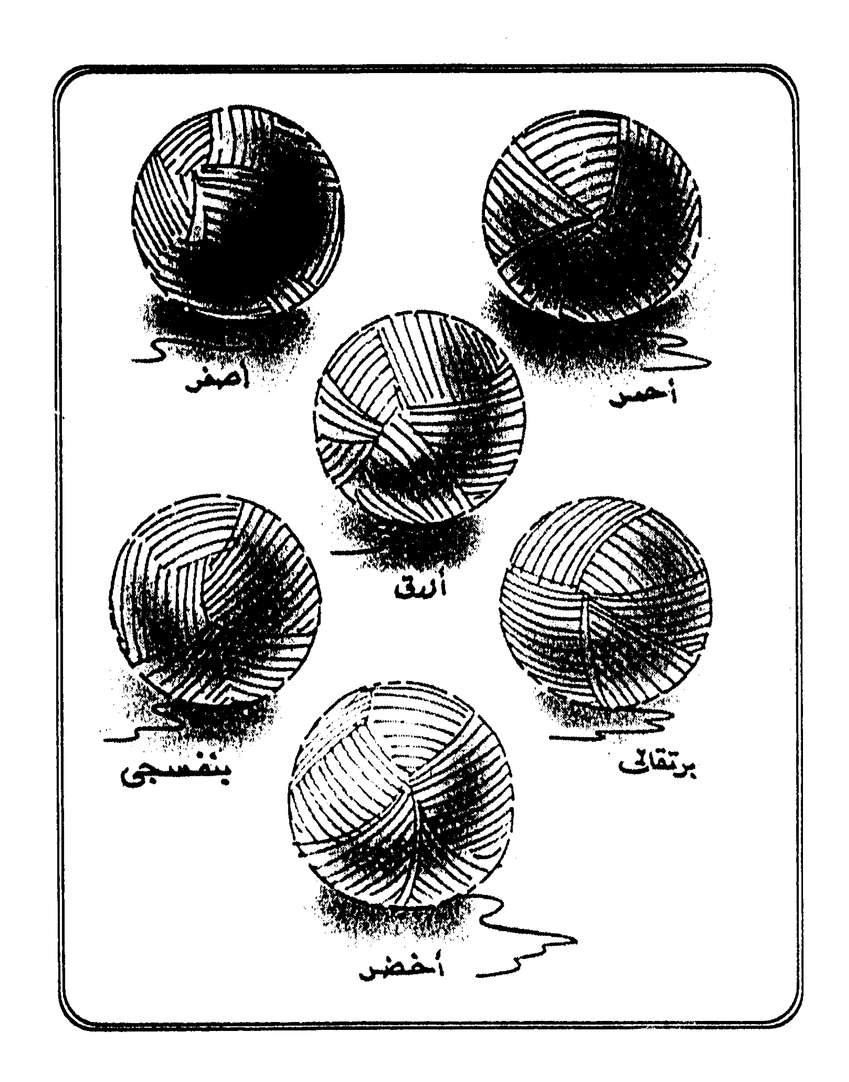
كما ابتكر فروبل أنواع من الهدايا (Gifts) لاستخدامها كأدوات للتعبير عن مناشط الطفل ، وهى عبارة عن أشكال هندسية جامدة تقدم للأطفال لأرضاء حاجاتهم .

وتتكوّن الهدية الأولى من الكرة التى تُعد أكثر اللعب انتشاراً بين الأطفال وتحفز الطفل على اللعب بها وتدريب حواسه . وهى مكوّنه من الصوف ومن الألوان المختلفة . ويرى فروبل أن الغرض من هذه الهدية هو تعليم الطفل الألوان وخواص الأجسام .

بينما تتكوّن الهدية الثانية من ثلاثة أجسام هندسية من الخشب وهى الكرة والمكعب والشكل الأسطوانى . ويرى فروبل أن الغرض من هذه الهدية هو تعليم الأطفال الأشكال المختلفة تمهيداً لدراستهم للحساب والهندسة .

فى حين تتكوّن الهدية الثالثة والهدايا التى تليها من تشكيلات مختلفة بواسطة تقسيم المكعب إلى مكعبات جزئية لنشاط البناء . ويرى فروبل أن الغرض من تلك الهدايا هو تقوية روح الاختراع والابتكار لدى الأطفال وكذلك تعليمهم العمليات الحسابية كالعد والجمع والطرح والضرب والقسمة .

وبذلك نجد أن فروبل كان يستخدم هداياه وألعابه وتدريباته كوسائط لتنمية الطفل، إذ يقول : " إن الأصل فى طريقة التعليم ليس اللعبة ولا التمرين بل هو كيفية استخدامها كوسائط تنمى الطفل " .



الهدية الأولى من هدايا فروبل

سوف نوضح أهم الأفكار والآراء التربوية التى كانت ترتبط بتربية الأطفال فى مرحلتى الحضانة ورياض الأطفال وفقاً لاهتمامات فروبل ، ومن أهم تلك الأفكار والآراء ما يلى :

- أن الغاية من التربية هى تحقيق النمو الشامل والمتكامل والمترابط للطفل وذلك من خلال تحقيق النمو للجسم وللعقل وللروح . إلا أن فروبل يتفق مع كل من بستالوزى (Pestalozzi) وهربارت (Herbart) وكومينوس (Comenius) وجون لوك (John Locke) فى ضرورة احتلال الجانب الأخلاقى أو الروحى (Moral) للاهتمام الأول فى العملية التربوية .
- ضرورة الاهتمام بالنمو الجسمى والنمو العقلى باعتبارهما من الوسائل التربوية لتحقيق النمو الأخلاقى أو الروحى .
- جميع أعضاء الإنسان ووظائفه النفسية وقدراته العقلية تنبع من وحدته العضوية . ولذا فإن قوانين النمو العضوى تعمل فى الجانب العقلى والانفعالى والروحى كما تعمل فى الجانب الجسمى ، وذلك وفقاً لمبدأ التطور العضوى (Organic Evolution) .
- أن نمو الإنسان يتم بالتدريج وفقاً لمراحله ، وأن كل مرحلة نمو منها تُعد ذات أهمية للمرحلة التالية ، وأنه لا يجب الادعاء بأن هناك مرحلة نمو من تلك المراحل أهم من الأخرى ، بل يجب التأكيد على تحقيق احتياجات كل مرحلة .
- التأكيد على أهمية اللعب ودوره فى العملية التعليمية والتربوية لكونه من الأشكال الهامة للنشاط الذاتى للطفل (Self Activity) ولتعبيره عن حياة الطفل الداخلية من خلال مظاهر نشاطه .
- الغاية من اللعب هى الوعى أو الشعور بالذات (Self Conciousniss) والذى من خلاله يعرف الطفل خبراته ويختار غاياته ويحقق حريته

ويصبح قادراً على البحث نحو الكمال، وبذلك يُمكن للطفل من تحقيق ذاته (Self Realization) من خلال اللعب .

- يجب أن ينمو العقل والروح من خلال مناشط الجسم، وينبغى كذلك أن يعبر التفكير عن نفسه فى نشاط حركى وعملى وإلا أصبحت العملية التربوية غير منتجة ، إذ أن الطفل فى نظر فروبل هو قوة ذات حركة ذاتية يعبر عنها بالنشاط الذاتى الحر وليس مجرد اسفنجة (Eponge) يمتص معارفه من الخارج .

هربارت سبنسر (١٨٢٠-١٩٠٣)

ولد هاربارت سبنسر (Herbert Spencer) فى بلدة دربى Derbey بانجلترا فى سنة (١٨٢٠) . ولقد أتم دراسته الجامعية فى مجال الهندسة ، إلا أنه اتجه إلى الكتابات التربوية والفلسفية . فقد تناولت كتاباته مجالات الميتافيزيقيا وعلم النفس وعلم الاجتماع والأخلاق والأحياء والتربية .

ولقد نشر سبنسر مقالاته الأربعة التى كتبها فى التربية خلال الفترة من (١٨٥٤-١٨٥٩) فى كتاب له بعنوان التربية العقلية والأخلاقية والجسمية وذلك فى عام (١٨٦٠) . وكان أحد هذه المقالات بل أولها فى مجال التربية هو بعنوان (أى معرفة أكثر قيمة ؟) (What Knowledge is of Most Worth?) .

وكان سبنسر يرى أن النمو يُعد مظهراً من مظاهر الطبيعة ، وأنه يجب النظر الى العملية التربوية وإلى العملية التعليمية على أنهما وظيفتان طبيعيتان تسايران قوانين العملية التعليمية وقوانين النمو .

كما أكد على أن التربية يجب أن تركز فى مضمونها على الخبرات وعلى مناشط الحياة ذات القيمة فى إعداد الفرد للحياة الكاملة ، مما يتطلب حصول الفرد على جانبين هامين فى إعداده لهذه الحياة ، وهما :

- الجانب المرتبط بحصول الفرد على القدر المناسب من المعرفة ، لتكوينه من الجانب الفردى والاجتماعى .

- الجانب المرتبط بتنمية القدرة على استخدام المعرفة التى حصل عليها الفرد والتى تسهم فى تكوينه من الجانب الفردى والإجتماعى .

أهم الأفكار والآراء التربوية لدى هربرت سبنسر

يُعد هربرت سبنسر من أبرز المربين الذين أسهموا فى تدعيم الحركة العلمية فى المجال التربوى . وفيما يلى أهم آرائه التى أثرت فى النظام التربوى فى العصر الحديث .

- التربية هى عملية إعداد الفرد للحياة الكاملة . وأنه لكى يتحقق هذا الهدف من التربية ، فإنه يجب الاهتمام بالمناشط الإنسانية الخمس التالية وفقاً للترتيب التالى ، وهى :
- مناشط تهتم بالمحافظة على الذات ومرتبطة بالتعلم فى بعض المجالات كالصحة (Health) والفسيولوجيا (Physiology) والطبيعة (Nature) ومن ثم ترتبط هذه المناشط بالمحافظة على حياة الفرد وبصحته وسلامة جسمه .
- مناشط تهتم بتحقيق الاحتياجات الضرورية للحياة والتى بدورها تؤدى إلى المحافظة على الذات وذلك كتدريب الفرد على مناشط تفيده فى حصوله على عمل يحقق له دخل مناسب يفى بتلبية احتياجاته .
- مناشط تسهم فى تربية الأطفال وتهذيبهم وإعدادهم للقيام بدور الأبوة والأمومة .
- مناشط تتصل بالمحافظة على العلاقات الاجتماعية والسياسية المناسبة لإعداد الفرد للعمل الإجتماعى والسياسى الفعال .
- مناشط ترتبط باستثمار أوقات الفراغ وترقية الذوق الفنى كالهوايات والمناشط الأدبية والفنون ، وذلك بغرض استمتاع الفرد بحياته وبخاصة فى أوقات فراغه .
- يجب أن تتمشى التربية مع العملية الطبيعية للنمو العام للفرد ولنموه العقلى ، ولذا يجب ضرورة تفهم طبيعة الطفل ونموه . ومن ثم يجب أن

تكون محتويات المناهج الدراسية من المواد والخبرات والوسائل وطرق التدريس متناسبة مع خصائص مراحل نمو المتعلمين .

- ضرورة العناية بالجسم والعقل معا والاهتمام بتهيئة الظروف المادية المناسبة للعملية التعليمية بحيث لا يتم حدوث أى إنهاك للعقل أو للجسم وبحيث تتم العملية التعليمية فى جو نفسى خال من التوتر النفسى .
- التأكيد على أهمية اللعب والتدريب البدنى والهواء النقى فى تحقيق التربية الجسمية للطفل .
- أهمية الاستفادة من النشاط الذاتى للطفل (Self-activity) وأن تعلمه يجب أن يكون من خلال خبرته ونشاطه . إذ يرى سبنسر أن الطفل يحصل على معارفه من خلال ما يتم اكتشافه أثناء علاقاته الفعالة مع الأشياء ومع الأفراد. ولذا يؤكد سبنسر على أنه يجب الإقلال بقدر الإمكان من طرق التعليم التى تجعل الطفل فى موقف سلبى .
- ضرورة تشجيع الطفل وتدريبه على الاعتماد على الملاحظة المستقلة والاعتماد كذلك على النفس من خلال نشاطه الذاتى .
- التأكيد على أن تكون العملية التربوية والتعليمية عملية سارة للمتعلم . ولذا يجب الاهتمام بميوله واهتماماته واتخاذها كمرشد وكموجه فى اختيار تلك العملية، إذ تُعد الميول والاهتمامات دليلاً على استعداد المتعلم للقيام بأداء مناشط تعليمية وتربوية دون غيرها من المناشط .
- يجب مراعاة العملية التعليمية لمبدأ التدرج فى التعليم ولمبدأ مراعاة مستوى نضج الطفل . ولذا يجب أن تتم تلك العملية ببطء وبالتدريج الذى لا يؤخر أو يرهق عملية النضج .
- أهمية توفر المبادئ التالية فى طرق التدريس المتبعة مع المتعلمين حتى يتحقق الغرض منها فى العملية التعليمية وهى السير فى تلك العملية من:
  - البسيط إلى المركب .

- الغامض إلى المحدد .
- المحسوس إلى المعنوى .
- العملى إلى النظرى (من الخبرة العملية إلى التفكير العقلى) .

چون ديوى (١٨٥٩ - ١٩٥٢)

ولد چون ديوى (John Dewey) فى مدينة بيرلنجتن (Burlington) بالولايات المتحدة الأمريكية فى عام (١٨٥٩) . ويُعد ديوى من أشهر الفلاسفة والمربين والمفكرين والمصلحين التربويين فى القرن العشرين .

ومن أبرز أعمال چون ديوى فى المجال التربوى هو إنشاؤه لمدرسة نموذجية ابتدائية فى مدينة شيكاغو (Chicago) وكان ذلك فى سنة (١٨٩٦)، وقام من خلالها بتجربة آرائه ونظرياته التقدمية فى التربية . ولقد ضُمت هذه المدرسة إلى كلية التربية بجامعة شيكاغو لتصبح مدرسة تطبيقية وتجريبية لدراستها .

ومن أشهر مؤلفات ديوى فى المجال التربوى وفى المجال الفلسفى والتى ضمنها آراءه وأفكاره التقدميه فى التربية ، نجد مؤلفاته التالية :

- المدرسة والمجتمع (١٩٠٠) (The School and Society)
- كيف نفكر ؟ (١٩١٠) (How we Think?)
- الديمقراطية والتربية (١٩١٦-١٩١٨) (Democracy and Education)
- الخبرة والتربية (١٩١٩) (Experience and Education)
- الطفل والمنهج (١٩٢٠) (The Child and Curriculum)
- الطبيعة البشرية والسلوك (Human Nature and Conduct)

ويرى روبرت راسك (Robert Rusk) أنه لا يوجد منذ زمن الفسطائيين أحد قد دمج أو وحد بين التربية والفلسفة كما فعل جون ديوى .

ويُعد جون ديوى من مؤسسى الفلسفة البراجماتية* (Pragmation) وتقوم هذه الفلسفة على محاولة الكشف عن مجالات النفع فى الأشياء التى تخدم

(*) كلمة يونانية الأصل Pragma ومعناها العمل.

الإنسان وتمتلئ بها حياته . وتسمى كذلك بالفلسفة العملية (Operationalism) لتأكيدها لقيمة العمل والنشاط فى الحصول على المعرفة . وتسمى أيضاً بالفلسفة الأداتية (Instrumentalism) لرؤيتها ان المعرفة والخبرة والأشياء بصورة عامة ما هى إلا وسائل وأدوات لتحقيق غايات نافعة . كما يُطلق على تلك الفلسفة مسمى الفلسفة التجريبية (Experimentalism) لتأكيدها على أن الخبرة والتجربة هما مصدر المعرفة .

وتنادى الفلسفة البرجماتيه باتصال خبرات المتعلمين فى المدرسة بخبراتهم خارجها، وبأنه يجب أن يتعلم الأطفال عن طريق خبراتهم ونشاطهم الذاتى وأنه يجب مراعاة ميول المتعلمين وحاجاتهم وحريتهم فى التعبير عن انفسهم وكذلك مراعاة الفروق الفردية بينهم، واعتبار أن التربية هى عملية اجتماعية .

ويؤكد ديوى أن المدرسة الناجحة هى التى يتصل نشاطها مع مناشط المجتمع، ولذا فإ نه يحدد الوظائف الثلاث التالية لتؤديها المدرسة ، وهى :

- التبسيط (Simplification) وذلك من خلال تقديم تراث الأجيال السابقة إلى الأطفال بطريقة تتميز بالبساطة وعدم التعقيد .
- التطهير (Purification) وذلك من خلال تنقية الخبرات السابقة للمتعلمين من المعلومات غير المناسبة .
- التوفيق والإتزان (Coordination and Balance) وذلك من خلال خلق اتزان بين الأطفال الملتحقين بالمدرسة وتكوينهم فى مجتمع صغير وإضفاء عليهم روح الجماعة وعدم التفرقة أو إيجاد فروق طبقية بينهم .

ولقد نادى ديوى بالتربية المتمركزة حول الطفل(Child Centered Education) بدلاً من التربية المتمركزة حول المادة الدراسية (Subject- matter Centered Education) وذلك ليصبح الطفل هو المحور من العملية التربوية. ولقد أوضح آراءه هذه فى كتابه (الطفل والمنهج) (The Child and Curriculum) .

كما يرى ديوى أن التربية يجب أن تسعى إلى تحقيق النمو الشامل والمتكامل لشخصية الفرد وكذلك لمساعدته على التكيف المستمر مع بيئته الاجتماعية وبيئته

الطبيعية ولتزويده بالخبرات التى يتطلبها هذا التكيف . كما يجب أن تسعى التربية إلى إعداد الفرد لحياته المستقبلية دون إهمال متطلبات حياته الحاضرة وأيضاً يجب أن تهدف التربية إلى تطوير المجتمع .

وكذلك يؤكد ديوى على أن التربية هى الحياة بذاتها وليست هى مجرد إعداد للحياة ، إذ يقول :

(Education is not preparation for life, but it is life it's self) .

ولذا يرى أن التربية هى عملية نمو وتعلم وبناء وتجديد مستمر للخبرة وعملية اجتماعية ، وأنه يجب أن ترتبط التربية بشئون الحياة وأن تتمشى مع مبادئ النمو والتعلم واكتساب الخبرة ، وأن تتم فى جو ديمقراطى واجتماعى صالح .

كما يؤكد على أن التعلم الجيد والفعال يتحقق عندما يكون موضوع التعلم يعنى شيئاً للمتعلم . وأن خير ضمان لجذب انتباه المتعلم هو أن يكون الشيء المراد تعلمه ذات قيمة ذاتية للفرد ، ولذا يجب اشتراك المتعلم فى تكوين الأهداف التى توجه نواحى نشاطه فى عملية التعلم .

أهم الأفكار والآراء التربوية لدى جون ديوى

لقد أثرى جون ديوى من خلال أفكاره وآرائه الفكر التربوى فى القرن العشرين . ولقد ارتبط اسمه بالعديد من المفاهيم التربوية الحديثة كالخبرة والنمو والديمقراطية فى التربية والإتصال والتجديد ، وفيما يلى عرض لأهم أفكاره وآرائه التربوية :

- يؤمن بأن العالم يُعد عملية ديناميكية (Dynamic process) من التغيّر والتطوّر المستمر وأنه لا يجب اعتباره ثابتاً أو جامداً (static) ولا نظاماً مغلقا . إذ أن الميزة الأساسية للحياة هى التغيّر .
- يرى أن الإنسان هو غاية فى حد ذاته وأنه يجب أن تحترم حريته واختلافه عن غيره ، وأنه جزء لا يتجزأ من المجتمع ، ومن ثم يجب الاعتراف بقيمته وذكائه فى إصلاح المجتمع وتقدمه .

- يؤمن بمبدأ الواحدية (Monism) ويرفض مبدأ الثنائية (Dualism) ومبدأ الكثرة (Pluralism)، إذ ينظر إلى طبيعة الفرد على أنها وحدة متكاملة ولا يمكن الفصل بين جوانبها الجسمية والعقلية والروحية.
- ضرورة تحقيق التربية لمبدأ الربط بين المعرفة النظرية والعمل ، إذ أن التربية الصحيحة لا تتم إلا من خلال الخبرة والتجربة .
- يؤكد على أن المصدر الأساسى للمعرفة الإنسانية هو الخبرة* والنشاط الذاتى للفرد، إذ يرى أن التربية للخبرة وعن طريق الخبرة ومن أجل الخبرة.
- يرى أن المصدر الأساسى لاكتساب القيم الأخلاقية هو الخبرة والتجربة وتفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به وذلك كما هو الحال فى اكتساب الفرد لمعارفه ولمهاراته ولعاداته ولاتجاهاته، حيث تُعد القيم الأخلاقية أموراً إنسانية تنبع من واقع الحياة التى يعيشها الإنسان .
- النظر إلى الأحكام والقيم الأخلاقية على أنها مسائل موضوعية خاضعة للإختبار والتقويم ، بل وللتعديل أن اقتضى الأمر ذلك ، كما أنه يُطبق عليها الطريقة العلمية التى تُطبق على أية ظاهرة طبيعية ، وذلك كالمبادئ التى تقوم عليها الديمقراطية كالعدل والمساواة وكرامة الفرد واحترام شخصيته وحريته .
- ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين وكذلك ضرورة مراعاة ميولهم ودوافعهم الطبيعية نحو النشاط الذاتى والاستفادة من الميل إلى الحركة والنشاط والميل الى اللعب والميل الى التعبير عن الذات والميل إلى البناء والتركيب والميل إلى البحث فى تحفيز المتعلمين للنشاط الذاتى .
- يؤمن بأداتية المعرفة والخبرة ووظيفتها واستمرارها وذلك تطبيقاً لمبدأ الأداتية (Instrumentalism) ولمبدأ الوظيفية (Functionalism) ولمبدأ إمكانية التطبيق (Opplicability) ولمبدأ الاستمرارية (Continuty) ولذا

* الخبرة النافعة التى تضمن تفاعلا متعدد الجوانب بين الفرد وبيئته وتساعد على النمو المستمر وعلي إحداث التغيير المرغوب منها فى سلوكه .

يرى أن وظيفة المعرفة المكتسبة هى مساعدة الفرد على توجيه خبراته اللاحقة بحرية تجاه تغيرات ومستجدات المستقبل ، وبحيث تتيح تلك الخبرات الحرية لتصرف الفرد تجاه المواقف المستقبلية المختلفة التى تقوم عليها فلسفته العامة وفلسفته التربوية .

- أن الغايات والوسائل فى مفهوم ديوى هى ذلك التكوين أو التنظيم الجديد للخبرة الذى يزيد معناها وقدرتها على توجيه مجرى الخبرة التالية . ففى نظريته عن القيم (Theory of Values) يؤكد على مبدأ التكامل والعلاقة التبادلية بين الغايات والوسائل، وأن الغايات يجب أن تتحدد فى ضوء الوسائل التى تستخدم لتحقيقها، وبغير هذا التحديد تصبح الغايات أو الأهداف معان جوفاء . ولذا استحدث ديوى مفهوم النمو (Growth) كجزء لا يتجزأ من الغايات والوسائل فى التربية وكمحور أساسى للعملية التربوية بكاملها .
- يرى جون ديوى أنه توجد ثلاثة موازين للأهداف التربوية الجيدة وذلك وفقاً لما أوضحه فى كتابه (الديمقراطية والتربية) (Democracy and Education) وهى :
- الأول : يجب أن يتأسس الهدف التربوى على أوجه النشاط الداخلى للمتعلم وعلى حاجاته .
- الثانى : إمكانية ترجمة الهدف إلى أعمال وخبرات دراسية تُبنى على نشاط المتعلم وتسهم فى الكشف عن مواهبه واستعداداته وتنميتها .
- الثالث : ضرورة الربط بين الأهداف والوسائل واعتبار الأهداف بأنها مسائل تقريبية وليست مسائل نهائية، ولذا يجب أن تخضع الأهداف التربوية للتجريب المستمر وأن يعاد النظر فيها من فترة لأخرى حتى تكون مراعية لاحتياجات المجتمع والعصر، ومتمشية مع المتغيرات والتطوّرات والمستجدات التى تطرأ على المجتمع ويفرضها العصر .

- التأكيد على أهمية طريقة المشروع (Project Method) وطريقة حل المشاكل (Problem Solving Method) فى التدريس ولتنظيم خبرات المتعلمين فى إطار المنهج، وذلك لأن تعلم المواد يجب أن يتم من خلال ربطها بمواقف ومشاكل الحياة .

ماريا منتسورى (١٨٧٠ - ١٩٥٢)

لقد ولدت ماريا منتسورى (Maria Montessori) فى إيطاليا وذلك فى عام (١٨٧٠) . وكانت تُعد أول امرأة تخرجت من كلية الطب بجامعة روما وكان ذلك فى عام (١٨٩٦) . كما أنها درست الفلسفة وكان لها إتجاهات معاصرة فى المجال التربوي. ولقد تأثرت منتسورى بآراء واتجاهات كل من روسو (Rousseau) وبستالوزى (Pestatozzi) وفروبل (Frobel) فى التربية .

اهتمت منتسورى فى بداية حياتها التربوية بمعالجة المتخلفين عقلياً بعد دراستها لأعمال أدوارد سوجان (Edward Seguin) النفس تربوية (Psychopédagogique) والتى اكتشفت من خلالها أن الطب لا يكفى لمعالجة الأطفال المعاقين وأنه يجب استكشاف طرق تربوية تسهم فى الارتقاء بهؤلاء المعاقين إلى مستوى الأطفال الطبيعيين .

وبعد نجاح منتسورى فى معالجة الأطفال المتخلفين عقليا ، قررت استخدام طريقتها مع الأطفال العاديين . ولذا قامت فى عام (١٩٠٧) بتأسيس مدرستها الأولى للأطفال العاديين من سن ما بين الثالثة والسابعة من عمرهم، وأطلقت عليها مسمى (بيت الأطفال) (La Maison des Enfants) والتى بدورها أصبحت النموذج الرائد لكثير من المدارس التى أنشئت فيما بعد فى دول أوربا ودول أمريكا.

ولقد كانت ترى أن نشاط الطفل وحركته هما أهم ما يساعد على تربيته . إذ تقول منتسورى : " أن الطفل الصحيح هو الطفل النشط والمتحرك " .

وقد صممت منتسورى مجموعة من الأجهزة التعليمية والتى عُرفت باسم (أجهزة منتسورى التعليمية) وذلك بغرض تدريب حواس الطفل . وتهتم هذه

الأجهزة أو الوسائل التعليمية بالتربية الجسمية وبتنمية الحواس لدى الطفل ، كما كانت تفيد فى تعليمه اللغة والحساب .

ولقد ارتبطت الوسائل التعليمية لمنتسورى بأهدافها فى تربية الأطفال ، فشملت ثلاثة أنواع من الوسائل التى تحقق أهداف التربية الجسمية وأهداف تربية الحواس وأهداف تعليم اللغة وتعليم الحساب . وفيما يلى عرض لأهم وسائل التربية الجسمية وتربية الحواس وفقاً لرأى منتسورى :

١- **وسائل التربية الجسمية** : لقد عملت منتسورى على تزويد مدرستها بالمراجيح والزحاليق وجهاز البندول لتحقيق التربية الجسمية للأطفال . كما جعلت حركات المشى والجرى والألعاب الحركية وفلاحة البساتين فى الحديقة من أهم واجبات الطفل .

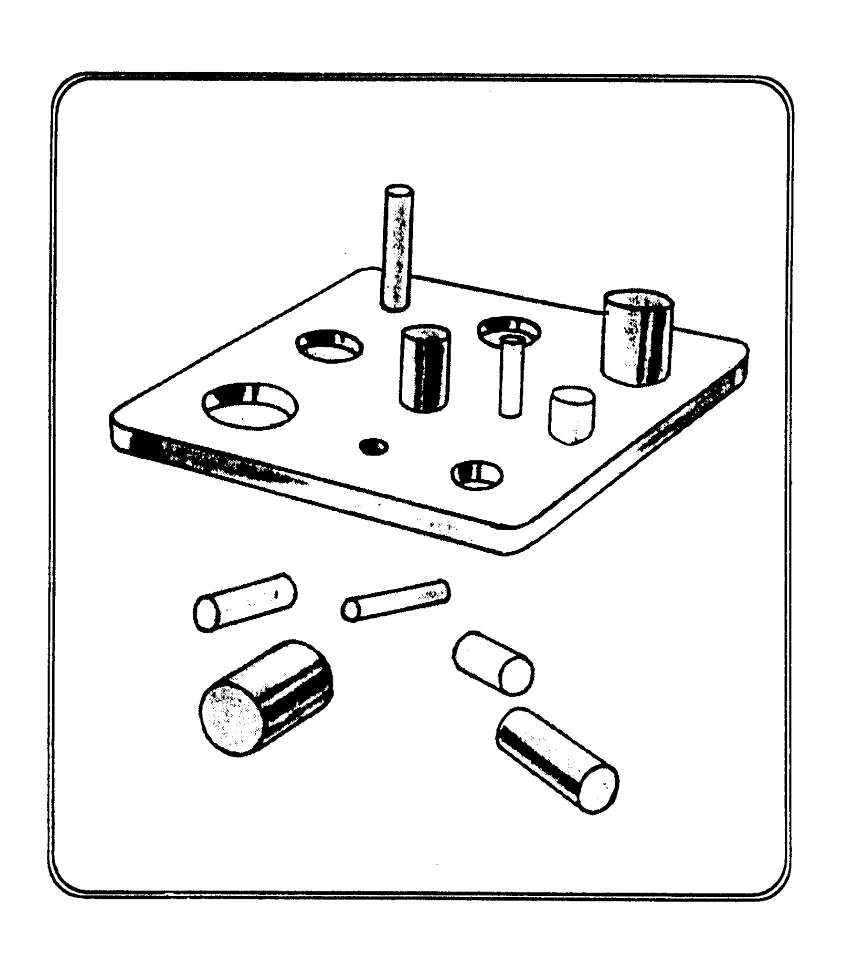
٢- **وسائل تربية الحواس** : وضعت منتسورى مجموعة من الأجهزة أو الوسائل التى يتم استخدامها من قبل الطفل لتدريب وتنمية حواسه ، وهى :

- **صندوق الأسطوانات** : ويتعلم الطفل من خلاله تدريب حاسة النظر على التمييز بين الأطوال والأبعاد والأحجام وتقدير التفاوت فى السمك بين المجموعات المختلفة من الإسطوانات وكذلك تنمية قوة الملاحظة والإدراك البصرى وتدريب وتقوية عضلات اليد .

- **المكعبات** : ويتعلم الطفل من خلال اللعب بها تدريب حاسة النظر على التمييز بين الأشياء من حيث الحجم وكذلك تنمية الإدراك البصرى وتنمية عضلات اليد والتوازن فى الحركة .

- **القضبان** : ويتعلم الطفل من خلالها الألوان وكذلك العد من (١ - ١٠) إذ أن تلك القضبان تكون مختلفة الأطوال وتتكون من عشرة وحدات تختلف وفقاً لطولها وألوانها . كما يتدرب الطفل عن طريقها على التمييز بين أبعاد الأطوال والأحجام وكذلك على تنمية قوة الملاحظة لديه .

- **أطر للتدريب على اللبس والخلع والربط والحل** : يتعلم الأطفال من خلال التدريب على تسعة أطر خشبيه ، بكل إطار منها قطعة من النسيج بها أزرار وعروات وأربطة عمليات الربط والحل واللبس والخلع وذلك بغرض تعليمهم الإستقلالية والإعتماد على النفس والإهتمام بالمظهر وتنمية التوافق بين العين واليد .
- **البندول** : وينمى من خلاله الطفل قوة عضلات الذراعين وقوة عضلات الظهر من خلال اللعب بالكرات المطاطية المعلقة بخيوط البندول والتى يقوم الأطفال بدفعها بالأيدى فى مختلف الإتجاهات .
- **الأشكال الهندسية** : يتعلم الطفل من خلال اللعب التمييز بين الأشكال الهندسية المختلفة (الدائرة - المثلث - المربع) وذلك عن طريق اجتهاد الطفل فى وضع تلك الأشكال فى الأماكن المخصصة لها فى اللوحة الهندسية كما ينمى الطفل من خلالها أيضاً قوة ملاحظته وإدراكه البصرى .
- **الأشكال الملوّنة** : يتعلم الطفل عن طريق تلك الأشكال التمييز بين الألوان المختلفة من خلال أوراق وقطع ملونه من النسيج الأصفر والأزرق والأحمر والأخضر وكذلك المقارنة بين تلك الألوان ومعرفتها .
- **قطع الأقمشة والورق** : ويتعلم الطفل من خلالها ما هو ناعم وما هو خشن ودرجة كل من النعومة ودرجة الخشونة من خلال لمسة للورق وللحرير وللصوف ولأنواع من الأقمشة ، ومن ثم تنمية الإدراك الحسى باختلاف ملمس سطح المادة .
- **التدريب على إدراك الحرارة والبرودة** : ويتعلم الطفل من خلاله التمييز بين ما هو بارد وما هو ساخن وما هو فاتر ، وإدراك الفروق بين درجات الحرارة وذلك كالماء الساخن والبارد والشاى والمثلجات .
- **العلب والأجراس الصوتيه** : ويتعلم الطفل من خلالها التمييز بين الأصوات المختلفة والتدريب على تنمية حاسة السمع والإنتباه وكذلك



اللعبة الأولى لمنتسورى
صندوق الاسطوانات

التدريب على التذوق الموسيقى وذلك عن طريق تحريك صندوق به رمل وحصى ومن خلال مجموعة من الأجراس تختلف اصواتها عند ضربها .

- **الألعاب الحرة** : وهى ألعاب يمارسها الأطفال تتفق وميولهم كما يقومون بأد اء ألوان من النشاط الحر الموجه .
- **الرحلات** : يتزود الطفل من خلالها بالمعارف وبالخبرات فى موضوعات يتم تحديدها من قبل المربية أو المعلمة التى تتولى توجيهه وذلك من خلال جولات يتم تنظيمها للأطفال وبمرافقة المربية .

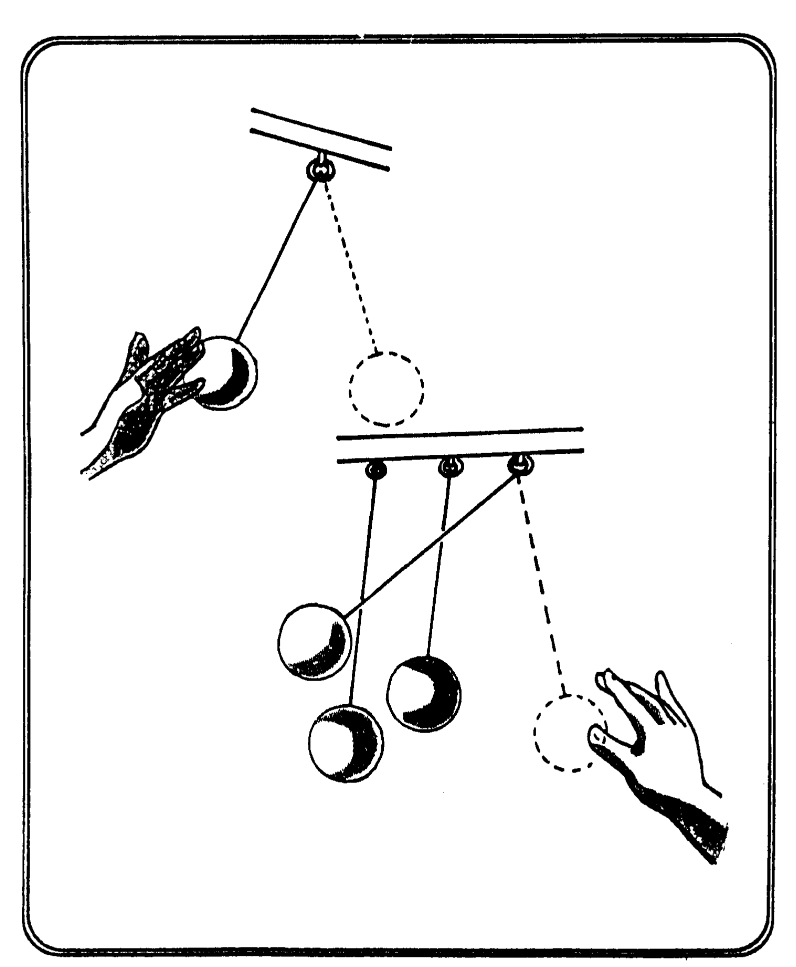
أهم الأفكار والآراء التربوية لدى ماريا منتسورى

كان لأفكار وآراء منتسورى دور هام فى تطوير العملية التربوية فى العصر الحديث، فقد تضمنت اراؤها مبدأ الحرية فى التربية ومبدأ الاهتمام بحواس الطفل ومبدأ احترام ذاتية الطفل وكذلك مبدأ الملاحظة المنظمة . كما كانت ترى أن الطفل يحقق ذاته من خلال اللعب والتجربة، وأنه يجب إتاحة الفرصة له للتعبير عن احتياجاته وأنه يجب أن يترك لعمل ما يريده، فمن أقوالها : " اترك الطفل يعمل ما يفكر فيه " .

وفيما يلى أهم ما نادت به ماريا منتسورى من أجل تحقيق الأهداف الرئيسية فى العملية التربوية والتعليمية :

- تُعد الحركة هى الأساس فى نمو قدرات الطفل وبإستخدام الوسائل التى تسهم فى ذلك . ولذا يجب تهيئة البيئة التعليمية المناسبة للطفل من خلال توفير له المكان والوسائل المناسبة لتحقيق النمو الجسمى والروحى والعقلى له .

- الاهتمام بالألعاب التربوية وبالوسائل التعليمية فى تحقيق النمو الجسمى للطفل ولتشجيع الطفل على المبادرة والابتكار وذلك من خلال تدريب حواسه وقدرته العقلية .



اللعبة الخامسة لمنتسورى
البندول

- الاهتمام بالحرية الشخصية للطفل فى التعبير . ولذا لا يجب أن يتدخل المربى بطريقة مباشرة فى أعمال نشاط الطفل ، بل يجب أن يكون دوره سلبى ، وهو ما يتفق مع رأى جون جاك روسو فى التربية السالبة ، ومن ثم يقتصر دوره على التوجيه والإرشاد بحيث يمكنه إتاحة الطريق إلى الطفل ليعلم نفسه بنفسه، وفى ذلك تقول منتسورى عن لسان الطفل للمربى : «علمنى أن أتحرك بنفسى» "Apprends-moi à agir seul" .
- لا يجب أن يطلب من الطفل القيام بعمل ليس فى مقدوره تأديته لعدم تمشيه مع استعداداته أو مستوى نضجه أو احتياجاته أو ميوله أو اهتماماته.
- التأكيد على استخدام الأجهزة والأدوات التعليمية والتربوية التى تستثير دافعية الطفل للتعلم وبطريقة تلقائية .
- عرض الوسيلة المطلوب تعلمها بينما يتم حفظ الوسائل الأخرى فى أماكن منظمة لا ترى بالعين المجردة للطفل ما لم يسع الطفل إلى احضارها ورؤيتها حتى يتم التركيز من قبل الطفل على الوسيلة والخبرة المراد تعلمها.
- الاهتمام بالمناشط الحركية كالمشى فى الهواء الطلق والرقص وبعض الألعاب التمثيلية وبعض أوجه النشاط البدنى لتحقيق النمو الجسمى والعقلى للطفل.
- توفير حرية العمل للطفل من خلال مناشطه على ألا تعوق حريته هذه حريات الآخرين ودون حدوث فوضى . فقد كانت منتسورى تنادى بحرية الطفل الجسمية وحريته العقلية وحريته الخلقية، وكانت ترى أن تحقيق السعادة للطفل يتم من خلال منحه حرية الحركة واللعب والنشاط لاستكشاف ميوله الطبيعية .

خاتمة.

كان للنهضة العلمية التى بدأت فى القرن السادس عشر وما ارتبط بها من تأثير العلماء والمربين فى تطوير الفكر التربوى وفى تطوير العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، دور هام ومؤثر على اتجاهات التربية فى القرن السابع عشر .

وترتب على أهم الأفكار التربوية التى ظهرت فى القرن السادس عشر أن تأسست الحركة الواقعية وحركة النزعة التهذيبية فى القرن السابع عشر وتدعمت من خلال روادها .

وكانت الحركة الواقعية (Realism) تهتم بالابتعاد عن الطابع الشخصى وعن الثقافة الشخصية الإنفرادية والتأكيد على إعداد الفرد للحياة العلمية ولمسئوليات الحياة الاجتماعية ، كما نادت بالاتجاه نحو إدراك الحقيقة الواقعية ودراسة الطبيعة وعالم الاشياء ، والاهتمام برفعة شأن العلوم الطبيعية والعلوم غير الإنسانية وكذلك الإعلاء من وضع الطريقة العلمية واستخداماتها .

ولقد كان جون ملتون (John Milton) من أنصار المذهب الواقعى ومن أبرز المهتمين به فى القرن السابع عشر ، فقد ولد فى عام (١٦٠٨) وتوفى فى عام (١٦٧٤).

أما حركة النزعة التهذيبية فكانت ترى أن الشخصية الإنسانية تتكوّن من عدة قوى أو ملكات ترتبط بعضها ببعض لتشكل الذات الإنسانية . ولذا يجب أن تهتم التربية بتهذيب تلك الملكات لإحداث النمو المتكامل فى شخصية المتعلم . ويتم تصنيف الملكات إلى أنواع ثلاثة وهى : الملكات العقلية والملكات الخلقية والملكات الجسمية ، ومن ثم كانت التربية تتحدد وفقاً لهذا التصنيف إلى ثلاثة أنواع وهى : التربية العقلية والتربية الخلقية والتربية الجسمية .

ويُعد جون لوك (John Locke) من أبرز ممثلى ومؤيدى حركة النزعة التهذيبية أو التهذيب الشكلى وذلك فى القرن السابع عشر، إذ ولد جون لوك فى عام (١٦٣٢) وتوفى فى عام (١٧٠٤) .

أما فى القرن الثامن عشر ، فقد ظهرت الحركة الطبيعية أو المذهب الطبيعى فى التربية (Naturalism)، ويُعد جون جاك روسو (Jean Jacques Rousseau) (١٧١٢-١٧٧٨) من أبرز المفكرين والفلاسفة الذين تبنوا هذه الحركة .

ولقد كانت هذه الحركة تنادى بأهمية الإعلاء من شأن الطبيعة المادية ومن شأن الطبيعة البشرية ومن دورها فى تربية الفرد . وتدعو بالعودة إلى الطبيعة وإلى الإيمان بالطبيعة الخيرة للإنسان وتؤكد على ضرورة تربية الطفل وبما يتفق وطبيعته وميوله ووفقاً لحاجاته الحاضرة وبما يتمشى مع قوانين الطبيعة .

وفى القرن التاسع عشر ، ظهرت خلاله ثلاث حركات تربوية أثرت فى الفكر التوبوى ، وكانت امتدادا للحركات التربوية التى ظهرت فى القرن السابع عشر والقرن الثامن عشر ، وهى :

- الحركة النفسية : وكان تأثيرها الأكبر فى تطوّر طرق التدريس، وكان من أبرز روادها : جوهان هينريك بستالوزى ، جون فريدريك هربارت، فريدريك فروبل . .
- الحركة العلمية : وكان تأثيرها واضحاً فى بناء المناهج التعليمية والتربوية وفقاً للأسس العلمية وفى اختيار المادة التعليمية، وكان من أبرز روادها : هربارت سبنسر .
- الحركة الاجتماعية : وكان تأثيرها الأكبر فى الأهداف التعليمية والتربوية وفى التنظيم المدرسى، وكان من أبرز روادها هو راس مان ، هنرى برنارد، وليم جيمس ، جون ديوى ، جورج ميد .

الفصل السادس

التربية البدنية فى العصر الحديث

- مقدمة.
- آراء واتجاهات المربين فى مجال التربية البدنية فى العصر الحديث.
  - يوهان بيسداو.
  - جوتس موتس.
  - بيير هنري لنج.
  - فرانز ناختيجال.
  - فريدريك لودفيج يان.
  - ادولف سبيس.
  - ارشيبالد ماكلارن.
  - هلمار فريدريك لنج.
  - نيلز بوخ.
- خاتمة.

الفصل السادس

التربية البدنية فى العصر الحديث

مقدمة

إن المربين الذين ساهموا فى تطوير التربية البدنية فى العصر الحديث اكثر من أن نستطيع أن نتحدث عنهم جميعاً أو حتى دراسة أعمال وإنجازات كل منهم بطريقة مستفيضة . وفيما يلى سوف نوضح مدى استفادة التربية البدنية فى العصر الحديث من فكر هؤلاء المربين والذين استفادوا هم بدورهم من آراء المربين والفلاسفة الذين برعوا فى تطوير النظريات والاتجاهات التربوية خلال القرون من السابع عشر إلى العشرين ، وبخاصة من آراء وفكر كل من :

- جون لوك (١٦٣٢-١٧٠٤)
- جون جاك روسو (١٧١٢-١٧٧٨)
- جوهان هينريك بستالوزى (١٧٤٦-١٨٢٧)
- جوهان فريد ريك هربارت (١٧٧٦-١٨٤١)
- فريد ريك ولهم فروبل (١٧٨٢-١٨٥٢)
- ماريا منتسورى (١٨٧٠-١٩٥٢)
- جون ديوى (١٨٥٩-١٩٥٢)

كما سوف نكتفى بالإشارة إلى أهم أفكار وانجازات هؤلاء المربين نحو تطوير نظم وأساليب التربية البدنية فى دولهم . وسوف يكون اختيارنا لهم مراعيا لمدى تمثيلهم للعديد من الدول الاوربية الرائدة فى هذا المجال فى العصر الحديث .

فمن دولة المانيا سوف نختار المربين التاليين :

- يوهان بيسداو (١٧٢٣-١٧٩٠)
- جوتس موتس (١٧٥٩-١٨٣٩)
- فريدريك لودفيج يان (١٧٧٨-١٨٥٢)

- ادولف سبيس (١٨١٠-١٨٥٨)

ومن دولة السويد سوف نختار المربين التاليين :

- بيير هنرى لنج (١٧٧٦-١٨٣٩)

- هلمار فريدريك لنج (١٨٢٠-١٨٨٦)

وسوف نختار من دولة الدانمارك المربين التاليين :

- فرانز ناختيجال (١٧٧٧-١٨٤٧)

- نيلز بوخ (١٨٨٠-١٩٥٠)

كما سوف نتحدث عن أهم إنجازات أرشيبالد ماكلارن فى تطوير التربية البدنية فى دولة بريطانيا.

آراء واتجاهات المربين فى مجال التربية البدنية فى العصر الحديث .

فيما يلى سوف يتم عرض آراء واتجاهات هؤلاء المربين فى تطوير التربية البدنية وفقا لميلادهم من الأقدم إلى الأحدث .

يوهان بيسداو (١٧٢٣-١٧٩٠)

يُعد يوهان بيسداو (Johann Basedow) من المربين الألمان الذين كان لهم اهتمامات بالتربية البدنية وعملوا على تطوير مفهومها وتدريسها ضمن المناهج المدرسية .

وقد ولد بيسداو فى مدينة هامبورج(Hamburg) بألمانيا ، إلا أنه عمل بالتدريس فى الدانمارك ، ولذا فقد تأثر بتطور التربية البدنية بها وبطرقها فى تحقيق أهداف التربية ، حيث كانت تهتم الدانمارك بأوجه النشاط البدنى بغرض تحقيق النمو البدنى والنمو العقلى للفرد . وقد عمل بيسدوا على تطوير التربية البدنية وطرق تدريسها فى ألمانيا وذلك بعد عودته من الدانمارك .

نجح بيسداو فى تحقيق هدف كان يسعى اليه وهو بناء مدرسة أطلق عليها مسمى (معهد محبة الانسانية) (Philantropinum) فى مدينة ديسو (Dessau) وذلك فى عام (١٧٧٤) . ولقد نبعت تلك الفكرة من آرائه التى كانت تنادى بأن

الفرد يجب أن تتاح له ظروف طبيعية - بقدر الإمكان - للحياة . وإن العالم الذى حولّنا يوجد به الأغنياء كما يوجد به الفقراء ، إلا أن فرص التعليم والتربية يجب أن تتاح للجميع، إذ أن الفرد يتشكل وفقاً لما يتاح له من فرص فى حياته الاجتماعية ومن ثم تعمل التربية على تنمية شخصيته. ولذا فقد قام بيسداو ببناء مدرسته هذه لإتاحة الفرصة للأطفال الذين يعيشون خارج المدينة للالتحاق بها ليتعلموا .

وبذلك تُعد هذه المدرسة (معهد محبة الإنسانية) أول مدرسة فى أوروبا فى العصر الحديث تسمح بالتحاق الأطفال بها من مختلف الطبقات الاجتماعية والاقتصادية فى المانيا .

وقد كانت هذه المدرسة تقدم لتلاميذها برامج شاملة لتحقيق النمو المتكامل لهم . كما كانت التربية البدنية ضمن تلك البرامج ويتم تدريس مناشطها يومياً لهؤلاء الأطفال . وكانت تلك المناشط تشتمل على الجرى، والوثب، والتزحلق، والرقص، والمبارزة، والمصارعة، والسباحة، وركوب الخيل .

ولقد كان لنجاح بيسداو فى بناء مدرسة (معهد المحبة الانسانية) أثر طيب فى تطوّر التربية البدنية فى المانيا إيماناً منه بدور ممارسة مناشطها فى تحقيق النمو الشامل للفرد .

جوتس موتس (١٧٥٩-١٨٣٩)

كان جوتس موتس (Guts Muths) من المربين الألمان الذين اهتموا بالتربية البدنية وبدورها فى تنمية الفرد، كما أنه أشار إلى العلاقة الوثيقة التى تربط بينها وبين التربية الوطنية. ولذا كان مدركاً تماماً بأن ألمانيا لن تنال حريتها واستقلالها إلا من خلال تربية أبنائها تربية متوازنة بين الجسم والعقل والروح .

وكذلك كان جوتس موتس متبنياً لآراء افلاطون (Platon) فى تربية الفرد ، كما كان مهتما بالتمرينات البدنية اليونانية القديمة وذلك لدورها الهام فى تنمية اللياقة البدنية ولدورها فى إعداد الفرد من الناحية القتالية للدفاع عن البلاد .

ويرى موتس أن الثقافة (Culture) ما هى إلا وحدة مكوّنة من الثقافة البدنية (Culture Physique) والثقافة الروحية أو الثقافة العقلية (Culture Sipirituelle) وأن التمرينات البدنية تنبع من فلسفة الطبيعة (La Philosophie de la Nature) ومن القيم الإنسانية (valeurs humaines) وذلك وفقاً لمفاهيمه وآرائه التربوية .

ولذا كان مهتما بالتمرينات البدنية ويُفضل أن يؤديها الفرد فى الهواء الطلق بدلا من تأديتها داخل الصالات المغطاه . ولقد إشتملت تمرينات موتس على الجرى، والرمى، والتوازن، والتسلق، والرفع، والحمل .

ومن أهم مؤلفاته نجد كتابه (التمرينات للشباب) (Gymnastik for die Jugen) (Gymnastic for the young) وكتابه (الألعاب) (Games)حيث عرض من خلالهما بعض آرائه وأفكاره فى التربية .

ففى كتابه (التمرينات للشباب) الذى أصدره فى عام (١٧٩٣) انتقد موتس طرق التربية المستخدمة فى عصره ، ونوه بأن التربية من خلال البدن تُعد من أفضل الطرق لتنمية اللياقة البدنية للشباب ولتحسين مستواهم الصحى وكذلك لتنميتهم من الجانب العقلى والجانب الأخلاقى . إذ كان يرى أنه يجب الاهتمام بالنمو البدنى والعقلى للفرد والموازنة بينهما باعتبار أن تمتع الجسم بصحة جيدة يساعد على منح السعادة للروح وكذلك الشجاعة وقوة الإرادة . كما أوضح العلاقة بين التربية البدنية والتربية الوطنية، وكذلك أشار إلى أهم التمرينات البدنية والأجهزة والأدوات التى تُسهم فى تنمية الفرد بدنياً.

كما تناول فى كتابه (الألعاب) الذى أصدره فى عام (١٧٩٦) الوظيفة التربوية للألعاب ، مؤكداً على أهميتها فى تربية الفرد، فقد كان يهتم بألعاب الكرة وبالكريكيت والمصارعة لاستثمار أوقات الفراغ .

ولقد ارتبط اسم جوتس موتس بمعهد سنفثال التربوى (Schnepfenthal Educational Institute). حيث عمل به معلماً للتربية البدنية وذلك لمدة خمسين عاما.

بيير هنرى لنج (١٧٧٦-١٨٣٩)

يُعد بيير هنرى لنج (Per Henrik Ling) هو المؤسس لحركة التمرينات البدنية المرتبطة بالأسس العلمية وذلك فى دولة السويد. ويعزو المؤرخون لتاريخ التربية البدنية أن السبب فى اهتمام لنج بالتمرينات البدنية إنما يرجع إلى إصابة قد لحقت بالذراع اليمنى له ، وأنه قد طرأ عليها تحسن نتيجة لممارسته لرياضة المبارزة (Escrime) وذلك أثناء وجوده فى كوبنهاجن بالدانمارك ، مما أثار اهتمامه ليدرس أثر ممارسة التمرينات على جسم الإنسان . كما اهتم بالتمرينات الطبية (Medical Gymnastics) .

وفيما يلى عرض لأهم آراء وإنجازات بيير هنرى لنج فى مجال التربية البدنية فى السويد :

- قام بدراسة التشريح وعلم وظائف الأعضاء وذلك بعد عودته من الدانمارك. وكان مهتماً أكثر بدراسة علم التشريح .
- حدد نظاماً جديداً للتمرينات بعد دراسته لآراء جوتس موتس(Guts Muths) وناختيجال (Nachtegall) فى التمرينات وفى مناشط التربية البدنية.
- ابتكر التمرينات السويدية التى تختلف فى طريقتها عن التمرينات الألمانية والتى كانت تميل إلى استخدام الأجهزة والأدوات فى أداء التمرينات من خلال اخضاع الجسم لطبيعة تلك الأجهزة .
- عمد لنج إلى إخضاع التمرينات للأجهزة المستخدمة فى تأديتها لتلائم طبيعة الجسم واحتياجاته وذلك بخلاف طريقة يان (Jahn) التى كانت تعمل على إخضاع الجسم لطبيعة الأجهزة المستخدمة فى أداء التمرينات .
- أثبت لنج بالأدلة العلمية أن التمرينات البدنية تفيد جسم الإنسان وتزيد من قوته وجلده ورشاقته ومرونته، وكذلك تزيد من كفاءة أجهزته الحيوية، وذلك من خلال إجرائه دراسات علمية على جسم الإنسان للتعرف على أثر التدريبات والتمرينات البدنية على الجهاز الدورى والجهاز العضلى والجهاز العصبى ، مستفيداً فى ذلك من دراسته لعلم التشريح ولعلم وظائف الأعضاء .

- أكد على أن تفهم طبيعة الجسم واحتياجاته تيسر عملية اختيار أوجه النشاط البدنى ومن ثم تتيح الفرص لأجهزة الجسم المختلفة من تأدية وظائفها الحيوية بكفاءة.

- نظم جدولاً للتمرينات البدنية اشتمل على تمرينات لجميع أجهزة الجسم الحيوية وفقاً للأسس العلمية التشريحية والفسيولوجية .

- اهتم بالتمرينات الطبية (Medical Gymnastics). كما كان يؤكد على أنه من خلال ممارسة التمرينات البدنية يمكن للضعاف بدنياً وللمعاقين من تحسين حالتهم الصحية .

- أكد على أهمية إلمام معلمى التربية البدنية بالمعلومات الأساسية المرتبطة بأثر التمرينات البدنية والتدريب البدنى على أجهزة جسم الإنسان حتى يمكنهم من معرفة الغرض من كل تمرين أو تدريب ، وكذلك ليتمكنوا من مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين التلاميذ عند تدريبهم .

- قام بتشييد المعهد الملكى للتمرينات البدنية (Royal Central Institute of Gymnastics) فى مدينة استوكهولم (Stockholm) وذلك فى عام (١٨١٣)، كما تولى إدارة هذا المعهد لمدة خمسة وعشرين عاما . ولقد كان الغرض من إنشاء هذا المعهد هو إعداد معلمى التربية البدنية فى أحد التخصصات التالية :

  - التمرينات التربوية (Educational Gymnastics)
  - التمرينات العسكرية (Military Gymnastics)
  - التمرينات الطبية (Medical Gymnastics)

وتكريما لبيير هنرى لنج وللإحتفال بذكرى مرور مائة عام على وفاته ، أقام اتحاد الجمباز السويدى مهرجان اللنجياد (Lingiad) - نسبة إلى لنج - وذلك فى عام (١٩٣٩).

فرانز ناختيجال (١٧٧٧-١٨٤٧)

لقد كان فرانز ناختيجال (Franz Nachtegall) مهتماً بأوجه النشاط البدنى منذ الصغر وكان ماهراً فى المبارزة (Fencing) وكذلك فى القفز (Vaulting) ولقد بدأ فى تدريس التمرينات فى سن مبكرة .

وساهم ناختيجال فى دفع عجلة تطوير التربية البدنية فى الدانمارك التى تُعد من الدول الرائدة بأوربا فى الاهتمام بهذا المجال ، **وفيما يلى عرض لأهم اسهاماته فى هذا المجال :**

- عمل على نشر الاهتمام بالتربية البدنية فى دور التعليم الدانماركى ، ولقد نجح فى تحقيق ذلك من خلال إصدار قوانين تنص على ضرورة تدريسها بالمدارس التعليمية .
- قام بإنشاء أول صالة خاصة للتدريب على التمرينات البدنية فى الهواء الطلق (Private Outdoor Gymnasium) فى كوبنهاجن وذلك فى عام (١٧٩٩)، وكانت تُعد الأولى من نوعها فى أوربا الحديثة .
- أصبح أول مديراً لمدرسة إعداد معلمى التمرينات البدنية فى الجيش وذلك فى عام (١٨٠٤). وكانت الدراسة بهذه المدرسة مقصورة على المجندين، إلا أنه تم السماح بالتحاق المدنيين للدراسة بها بعد ذلك .
- أصبح بعد ذلك مديراً للتمرينات البدنية فى دولة الدنمارك (Director of Gymnastics for all Denmark).
- ساهم فى إصدار قانون ينص على تدريس برامج التربية البدنية فى المدارس الثانوية وأن يقوم بتدريسها معلمون مؤهلون لذلك ، ولقد صدر هذا القانون فى عام (١٨٠٩) . بينما صدر قانون مماثل فى المدارس الابتدائية فى عام (١٨١٤) .
- نظم أول برنامج للتمرينات الدانماركية والتى تؤدى على الأجهزة ، ولقد استوحى ناختيجال أفكاره فى تصميم هذا البرنامج من آراء وأفكار

جوتس موتس (Guts Muths) ولذا كان برنامجه للتمرينات مطابقاً لتلك الآراء مع إدخال بعض التعديلات غير الجوهرية عليه .

- نادى بأهمية ممارسة الفتيات للتمرينات البدنية ، ولقد بذل جهداً واضحاً منذ عام (١٨٣٨) فى تصميم برنامج للتمرينات البدنية للفتيات .

فريد ريك لودفيج يان (١٧٧٨-١٨٥٢)

لم تكن التربية البدنية ضمن المناهج الدراسية فى ألمانيا وذلك قبل عام (١٨٠٦) إلا فى عدد من المدارس التجريبية والتى يشرف عليها مربون أمثال بيسداو (Basedow) وجوتس موتس (Guts Muths). إلا أنها أصبحت ذات دور هام فى الحياة القومية لألمانيا وذلك فى عهد يان (Jahn)، كما زاد إقبال الأفراد فى عهده أيضاً على ممارسة التمرينات البدنية .

فقد استطاع يان أن يصبغ التربية البدنية بالروح القومية ، كما نادى بأهمية ممارسة الشباب للتمرينات البدنية لما لها من أهمية ودور فعال فى العملية التربوية ، حيث يمكن من خلالها تحقيق التوازن فى تنمية شخصية الفرد . إذ يرى أنه طالما للإنسان جسد فإن من واجبه الاهتمام به ورعايته ، كما يجب عليه أن ينمى عقله ، وأن للتمرينات دورا حيويا فى هذه العملية التربوية .

كما ارتبط اسم فريد ريك لودفيج يان (Friedrich Ludwig Jahn) بجمعيات لاعبى الجمباز* (تيرنفيرين) (Turnverein) (Turnkunst)، إذ كان يعتقد أنه يمكن استخدام رياضة الجمباز كأداة لتحقيق العديد من الأهداف السياسية ، اعتقاداً منه بأن حرية واستقلال ألمانيا لن يتم إلا بالاعتماد على قوة أبنائها ، ولذلك يرى أن تلك الرياضة تُعد أساساً وركيزة لإعداد جيل يتميز بالقوة وباللياقة البدنية ليكون قادراً على تحرير المانيا من الغزاة الفرنسيين .

* سارت هذه الجمعيات على هدى أفكاره التى تناول عرضها فى مؤلفه الذى صدر فى عام (١٨١٦م) بعنوان : (التمرينات البدنية الألمانية) .(Die Deutshe Turnkumst)

كما عمل يان بالتدريس فى مدرسة (بلامان للبنين) (Plamann's Boys School) بهدف إسهامه فى إعداد جيل من الشباب يتميز بقوة البنية وبالتمتع بالصحة وذلك من خلال ممارسته لأوجه النشاط البدنى فى الخلاء (outdoor activities)، ولذا قام بإعداد أول ساحة للعب وللتدريب خارج مدينة برلين (Berlin) وأطلق عليها مسمى (هازن هايد) (The Hasenheide) وذلك لتحقيق هدفه هذا .

ولقد اشتمل برنامج نشاطه فى هذه الساحة للعب على أوجه النشاط التالية : الجرى، الوثب، القفز، التوازن، التسلق، ثم تضمن البرنامج بعد ذلك حركات على العقلة، وحركات على المتوازيين، وحركات على حصان الحلق، وتمرينات باستخدام الموانع الطبيعية، وذلك بغرض تنمية القوة والمهارات الحركية والاستمتاع بالهواء الطلق فى الطبيعة، كما استخدم لذلك بعض الأجهزة والأدوات التى قام بابتكارها لتأدية تلك التمرينات والحركات عليها .

وكانت طريقة يان فى ممارسة تلك الأوجه من النشاط البدنى تعتمد على ما يلى:

- المشى لمسافات طويلة وبحيوية ونشاط فى العديد من طرق المشى المختلفة .
- العدو والجرى لمسافات طويلة وكذلك الجرى المتعرج والجرى الى الوراء .
- الوثب الطويل والوثب العالى والرمى .
- القفز باستخدام حصان القفز .
- التوازن على عارضة التوازن .
- المتوازيين والعقلة وحصان الحلق .
- تسلق الحبال أو العمدان .
- تمرينات الحمل والرفع والشد والدفع .
- تمرينات باستخدام الموانع الطبيعية .

وبالرغم من اهتمام فريدريك لودفيج يان بالتربية البدنية يُعد من الوسائل التربوية الهامة لنمو الأطفال وتطورهم ولإعداد جيل من الشباب قادر على تحرير ألمانيا، إلا أن الكثير من المربين لم يؤيدوا طريقته باعتبارها طريقة شكلية وغير مشوقة ومرهقة للأطفال إلى جانب عدم اعتمادها على علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء ولخلوها من برامج لنشاط السيدات .

إلا أنه قد حقق نجاحاً باهراً فى إقبال الشباب على برامج نشاطه حيث تشير الإحصائيات إلى زيادة عدد جمعيات الجمباز من (١٥٠٠) جمعية وذلك فى عام (١٨٧٠) إلى (١٠٠٠٠) جمعية فى عام (١٩٢٠) بالرغم من وفاته فى عام (١٨٥٢).

أدولف سبيس (١٨١٠-١٨٥٨)

يُعد ادولف سبيس (Adolph Spiess) هو المؤسس لمدرسة التمرينات فى ألمانيا (School Gymnastics)، إذ كان يرى أن التمرينات البدنية تُعد من أهم الوسائل التربوية لبناء شخصية الأفراد وأنها ليست عملية ذات أبعاد سياسية كما كان يعتقد فريدريك لودفيج يان .

ففى رأيه أن التمرينات البدنية يجب أن تكون إحدى وسائل التربية فى المدارس وذلك لتربية جسم التلاميذ، كما يجب أن تحظى بنفس الاهتمام الذى تحظى به الوسائل التربوية الأخرى والتى تُستخدم لتدريب العقل كما يجب أن تُعلم تلك التمرينات للأطفال منذ الصغر .

كما عمل سبيس على إدخال رياضة الجمباز فى المدارس ، وكان لكتابه (نظام الجمباز) وكتابه (دليل الجمباز للمدارس) الفضل فى إرساء أسس التربية البدنية المدرسية فى المانيا .

ولقد كان ادولف سبيس بارعاً فى ممارسة العديد من أوجه نشاط التربية البدنية، كما كانت له آراءه وأفكاره التربوية ، وكان ملما بنظريات وآراء جوتس موتس (Guts Muths) وفريدريك لودفيج يان (Friedrich Ludwig Jahn) فى المجال التربوى وفى مجال التربية البدنية .

وفيما يلى عرض لبعض آراء ومبادئ ادولف سبيس فى مجال التربية وفى دور مناشط التربية البدنية فى العملية التربوية والتى من أهمها:

- أن يكون الهدف من التربية المدرسية هو تحقيق النمو الشامل للطفل (Total Growth)، وذلك من خلال الاهتمام بالجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
- ضرورة نيل التربية البدنية لنفس القدر من الاهتمام الذى تحظى به المواد الدراسية الأخرى كالرياضيات (Mathematics) واللغة (Language).
- وجوب ممارسة جميع تلاميذ المدارس لأوجه مناشط التربية البدنية، عدا الذين يصرح لهم الطبيب بعدم الاشتراك فى تلك الممارسة لظروف صحية يمرون بها.
- مراعاة مناسبة النشاط البدنى الذى يمارسه التلاميذ مع خصائص مراحل نموهم ومع مستوى نضجهم وكذلك مناسبته لنوع الجنس.
- أهمية مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، وذلك فيما يرتبط باستعداداتهم وقدراتهم وميولهم واحتياجاتهم.
- ضرورة تخصيص فترات زمنية لا تقل عن ساعة يومياً ليمارس خلالها تلاميذ المرحلة الابتدائية أوجه مناشط التربية البدنية تحت إشراف مدرس الفصل.
- أهمية تخصيص فترات زمنية لممارسة تلاميذ المرحلة الثانوية لأوجه النشاط البدنى تحت إشراف أخصائيين يجمعون بين التخصص فى التربية والخبرة فى التربية البدنية.
- ضرورة اهتمام المدارس ببرامج أوجه النشاط الداخلية (indoor programs) وبرامج أوجه النشاط الخارجية (outdoor programs).
- الاهتمام بالتمرينات التى تصاحبها الموسيقى لإتاحة الفرصة للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم.

- يجب ألا تطغى التمرينات الشكلية على أوجه نشاط الألعاب والرقص والرياضات المختلفة وذلك فى المدارس .
- أهمية مراعاة مبدأ التدرج فى ممارسة أوجه النشاط البدنى التى يتضمنها منهاج التربية البدنية المدرسية ، بحيث يتم البدء بتعليم التلاميذ التمرينات والمناشط البدنية التى تتميز بسهولة أدائها ثم التقدم بها نحو درجة صعوبة أكبر .
- أهمية إعداد برامج ملائمة للبنات حتى يمكنهم المشاركة فى أوجه النشاط البدنى التى تتفق وإستعدادهن وقدراتهن .
- الاهتمام فى المدارس بتمرينات المشى (marching exercices) لأهميتها فى تنظيم الفصل (class organization) وفى ضبط الفصل (discipline) وفى تنمية القوام (posture development).

أرشيبالد ماكلارن (١٨٢٠ - ١٨٨٤)

كان ارشيبالد ماكلارن Archibald Maclaren مهتماً منذ طفولته بممارسة أوجه النشاط البدنى. وفى مقتبل حياته سافر إلى فرنسا ودرس بها المبارزة والجمباز لعدة سنوات ، ويشار إلى أنه قد مارس تلك الرياضات منذ الصغر ، كما درس ماكلارن الطب . وبعد عودته من فرنسا إلى انجلترا قام بالعديد من الإنجارات التى اثرت فى التربية البدنية وأدت إلى تطويرها فى انجلترا ومن أهم تلك الإنجازات مايلى :

- اهتمامه بجعل التدريب البدنى (Physical Training) علما .
- قام بإنشاء صالة خاصة للتدريب البدنى †(private gymnasium) لإجراء تجاربه العلمية به وذلك فى عام (١٨٥١).
- كلف فى عام (١٨٦٠) بتصميم طريقة للتربية البدنية للقوات المسلحة البريطانية . ولقد حدد آراءه حول هذا الموضوع فى كتابه الأسلوب العسكرى لتدريبات الجمباز واستخداماته من قبل المعلمين

(A Military System of Gymnastic Exercices For use of Instructors).

- كان أول من قام بدراسات لإعداد المعلمين فى انجلترا وذلك فى عام (١٨٦٢).
- سجل ماكلارن نظرياته ومعتقداته وآراءه حول التربية البدنية فى العديد من مؤلفاته والتى من أهمها :
- الأساليب القومية لتدريبات الجسم (National Systems of Bodily Exercises).
- اسلوب للمبارزة : التدريب فى النظرية والتطبيق (A System of Fencing in Training Theory and Practice).
- نظام للتربية البدنية (A System of Physical Education).

ومن أهم آراء ماكلارن المسجلة فى مؤلفاته ، ما يلى :

- التربية البدنية هى عملية تربوية وحيوية للفرد ، كما أنها علم له أصول وأسس علمية .
- العقل والجسم وحدة واحدة ولا يمكن فصل أحدهما عن الآخر ، ولذا لا يمكن الفصل بين التدريب البدنى والتدريب العقلى .
- يجب أن تكون التربية البدنية جزءاً أساسياً فى المناهج الدراسية بالمؤسسات التعليمية .
- التأكيد على أهمية التدريب البدنى فى تحقيق أقصى درجات نمو وتطوّر الفرد (growth and development).
- يجب الحرص على التدريب البدنى المنتظم كضرورة من ضرورات الحياة العملية .
- الوضع فى الاعتبار إعطاء أولوية أكثر لتنمية الصحة عن تنمية القوة وذلك فيما يرتبط بأهداف التربية البدنية .

- التأكيد على أهمية التمرينات البدنية فى تنمية وحيوية الفرد والتخلص من التوتر والإرهاق العصبى .

- يجب أن يكون منهج التربية البدنية بالمدارس [illegible] التمرينات البدنية كجزء مكمل للألعاب ، حيث أن الألعاب والرياضات (Games and Sports) لا تكفى بمفردها لتحقيق النمو للبنين والبنات [illegible]

- يجب مراعاة مبدأ التدرج فى تعليم وتدريب المناشط الحركية وذلك وفقاً لدرجة صعوبة الأداء بحيث يتم التعليم والتدريب على المناشط الاسهل ثم المناشط الأكثر صعوبة .

- مراعاة الفروق الفردية فى التعليم وفى التدريب على المناشط الحركية .

هلمار فريدريك لنج (١٧٧٦ - ١٨٣٩م)

لقد قام هلمار فريدريك لنج (Hjalmar Friedrich Ling) بتحقيق رسالة [illegible] **وفيما يلى عرض لأهم آرائه وانجازاته فى مجال التربية البدنية بالسويد، وهى:**

- [illegible] التربية البدنية [illegible] فى جميع المراحل التعليمية بمدارس البنين والبنات [illegible]

- [illegible] التمرينات البدنية [illegible] والذى يشمل تمرينات لجميع أجهزة الجسم الحيوية وفقاً للأسس العلمية التشريحية والفسيولوجية .

- صنف التمرينات البدنية إلى مجموعات وفقاً لتأثيرات كل منها على جسم الإنسان .

- أهتم بمراعاة مبدأ التدرج فى أداء التمرينات البدنية وذلك من خلال [illegible] مجموعة من المجموعات التى تم تصنيفها وفقاً للأسس العلمية [illegible] .

[illegible] يتفق

[illegible] الأطفال وبما [illegible]

- أكد على أهمية اختيار التمرينات المناسبة لاستعدادات وقدرات كل فرد وبما يتفق ومرحلة نموه وبما يتناسب مع نوع الجنس .

نيلز بوخ (١٨٨٠ - ١٩٥٠)

لقد كان نيلز بوخ (Niels Bukh) مهتما بتطوير التربية البدنية فى الدنمارك وذلك من خلال تطوير برامج تمريناتها البدنيه ، **ومن أهم إنجازاته فى هذا المجال مايلى:**

- ساهم فى تطوير التمرينات البدنية فى الدنمارك ، وذلك من خلال تطويره للتمرينات السويديه .

- ابتدع نظام للتمرينات البدنية أطلق عليه مسمى التمرينات البدائية (Primitive Gymnastics) وكان يهدف هذا النظام إلى بناء الجسم المتكامل .

- اعتمد نظامه للتمرينات البدنية على أداء تلك التمرينات من الحركة بدلاً من أدائها في أوضاع ثابتة ، كما تؤدى بدون توقف .

- شمل نظامه على تمرينات لأجزاء الجسم المختلفة : الذراعين ، الرجلين ، البطن ، الرقبة ، الظهر ، مفاصل الجسم المختلفة .

- تضمن نظامه ثلاثة أقسام للتمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية التالية من خلال تلك الأقسام وهى :

- تمرينات لتنمية المرونة .
- تمرينات لتنمية القوة .
- تمرينات لتنمية الرشاقة والتوافق العصبى العضلى .

ولقد كان لنظام التمرينات الذى ابتدعه نيلز بوخ أثر هام فى أوربا وفى الولايات المتحدة الأمريكية حيث بدأت تمريناته فى الانتشار بها .

وبعد أن قمنا بعرض لأهم آراء واتجاهات المربين فى مجال التربية البدنية فى العصر الحديث ، سوف نقوم بإلقاء الضوء على أهم ملامح تطوّر التربية البدنية فى ذلك العصر ، والتى كانت من نتاج الفلسفات التربوية الحديثة .

خاتمة .

لقد نجح العديد من التربويين فى التأثير على تقدم التربية البدنية فى العديد من الدول المتقدمة فى العالم. ولقد كان لآرائهم واتجاهاتهم دور هام فى دعم حركة ومسيرة التربية البدنية فى العديد من دول العالم. ومن أهم هؤلاء المفكرين والتربويين الرواد فى هذا المجال كل من يوهان بيسداو، جوتس موتس، فريدريك لودفيج يان، أدولف سبيس، من دولة ألمانيا. وكل من بيير هنرى لنج وهلمار فريدريك لنج، من دولة السويد. وكل من فرانز ناختيجال ونيلزبوخ، من دولة الدنمارك. وأرشيبالد ماكلارن من دولة بريطانيا.

وقد كان من أبرز إنجازات هؤلاء المفكرين والتربويين الرواد فى مجال التربية البدنية والرياضة، ما يلى:

- تطوير مفهوم وأهداف التربية البدنية والعمل على تحقيق النمو البدنى والنمو العقلى والنمو النفسى والنمو الاجتماعى للفرد - النمو الشامل - Total growth.
- ظهور العديد من القوانين التى تنص على ضرورة تدريس التربية البدنية فى المؤسسات التعليمية مع التأكيد على أن يحظى بالاهتمام الذى تحظى به المواد الدراسية الأخرى كاللغة والرياضيات Mathematics.
- ظهور العديد من المؤلفات العلمية فى مجال التربية البدنية والتى من أهمها: «التمرينات للشباب»، الألعاب، «نظام الجمباز»، «دليل الجمباز للمدارس»، «الأسلوب العسكرى لتدريبات الجمباز واستخداماته من قبل المعلمين»، «الأساليب القومية لتدريبات الجسم»، «أسلوب للمبارزة: التدريب بين النظرية والتطبيق، نظام للتربية البدنية».

- إجراء العديد من الدراسات العلمية على جسم الإنسان للتعرف على أثر التدريبات والتمرينات البدنية على كل من الجهاز الدورى والعضلى والعصبى .
- التأكيد على أهمية التدريب البدنى المنتظم لتحقيق أقصى درجات نمو وتطوّر الممارسين .
- التأكيد على أهمية ممارسة الأطفال والشباب والفتيات للتمرينات البدنية .
- تركيز الاهتمام على تأدية التمرينات والتدريبات البدنية فى الهواء الطلق وباستخدام الأدوات والأجهزة وبمصاحبة الموسيقى .
- ربط التمرينات والحركات البدنية بعلوم التشريح ووظائف الأعضاء .
- الاهتمام بالتمرينات الطبية Medical Gymnastics بغرض تحسين الحالة الصحية للضعاف بدنياً وللمعاقين من ذوى الإعاقات المختلفة .
- الاهتمام بالتمرينات لتربية قوام المتعلمين .
- تكوين جمعيات الجمباز وانتشارها فى ألمانيا وفى العديد من دول العالم .
- شمول برامج التربية البدنية على التمرينات البدنية والألعاب Games والرياضات Sports .
- إعداد برامج للتربية البدنية للبنات تتفق واستعدادهن وقدراتهن .
- الاهتمام ببرامج أوجه النشاط الداخلية indoor programs وببرامج أوجه النشاط الخارجية oudoor programs .
- تطوير طرق تدريس التربية البدنية والتأكيد على ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، ومراعاة استعداداتهم وقدراتهم وميولهم واحتياجاتهم، والتأكيد على مراعاة مبدأ التدرج فى تعليم مهاراتها ومناشطها .

- إجراء العديد من الدراسات العلمية على جسم الإنسان للتعرف على أثر التدريبات والتمرينات البدنية على كل من الجهاز الدوري والعضلي والعصبي.
- التأكيد على أهمية التدريب البدني المنتظم لتحقيق أقصى درجات في وتأهيل للممارسين.
- التأكيد على أهمية ممارسة الأطفال والشباب والفتيات للتمرينات البدنية.
- تركيز الاهتمام على تأدية التمرينات والتدريبات البدنية في الهواء الطلق واستخدام الأدوات والأجهزة وبصحبة الموسيقى.
- ربط التمرينات والحركات البدنية بعلوم التشريح ووظائف الأعضاء.
- الاهتمام بالتمرينات الطبية Medical Gymnastics بغرض تحسين الحالة الصحية لضعاف بدنياً والمعوقين من ذوي الإعاقات المختلفة.
- الاهتمام بالتمرينات التربوية لعامة المتعلمين.
- تكوين جمعيات الجمباز وانتشارها في ألمانيا وفي العديد من دول العالم.
- شمول برامج التربية البدنية على التمرينات البدنية والألعاب Games والرياضات Sports.
- إعداد برامج للتربية البدنية للبنات تتفق واستعداداتهن وقدراتهن.
- الاهتمام ببرامج أوجه النشاط الداخلية indoor programs وبرامج أوجه النشاط الخارجية outdoor programs.
- تطوير طرق تدريس التربية البدنية والتأكيد على ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، ومراعاة استعداداتهم وقدراتهم وميولهم واحتياجاتهم، والتأكيد على مراعاة مبدأ التدرج في تعليم مهاراتها ونشاطها.

الفصل السابع

أهم ملامح تطور التربية البدنية فى العصر الحديث

- تطوّر مفهوم وأهداف التربية البدنية.
- تطوّر المناهج وطرق تدريس التربية البدنية.
- استخدام أسلوب التربية الحركية فى التدريس للأطفال.
- اسهامات التربية البدنية والرياضة فى خدمة المجتمع والتعاون والتفاهم الدولى.
- الرياضة للجميع فى ضوء الفكر الأولمبى.
- خاتمة.

الفصل السابع

أهم ملامح تطوّر التربية البدنية فى العصر الحديث

من دراستنا لآراء التربويين فى العصر الحديث ابتداء من القرن السابع عشر إلى القرن العشرين ، يتضح أن التربية البدنية قد استفادت من أفكارهم وآرائهم وفلسفاتهم ورؤيتهم التربوية بوجه عام مما أسهم فى إثراء الفكر التربوى فى هذا المجال. وفيما يلى عرض لأهم جوانب الاستفادة من تلك الآراء والفلسفات التربوية فى مجال التربية البدنية والتى تتبلور فى العديد من ملامح تطوّرها فى العصر الحديث .

تطوّر مفهوم وأهداف التربية البدنية

من دراستنا لمفهوم التربية البدنية عبر العصور المختلفة وفى الدول المختلفة، نستنتج أن المفهوم (Concept) قد تغير وتطوّر تبعاً لظروف كل دولة ووفقاً لظروف كل عصر ووفقاً للفلسفة التربوية فى كل مجتمع .

كما تطوّر المفهوم من التمرينات البدنية (Gymnastic) إلى التدريب البدنى (Physical Training) والذى بدوره تطوّر إلى التربية البدنية (Physical Education) .

وقد أوضح (وود) (Wood) فى عام (١٨٩٣) أن الفكرة الرئيسية للتربية البدنية ليست هى تربية البدن فحسب ، وإنما الاستفادة من الفرص التى يتيحها التدريب البدنى لاستكمال العملية التربوية والتـأثير فى حياة الفرد وذلك على المستوى البيئى أو المستوى الثقافى .

وفيما يلى عرض لأهم مفاهيم التربية البدنية والتى تتمشى مع آراء وفلسفات التربويين فى العصر الحديث.

- يرى كل من فولتمر (Voltmer) ، ايسلنجر (Esslinger) ، ماكى (Mccue) ، تلمان (Telman) أن التربية البدنية هى : ذلك الجزء من

التربية الذى يؤدى إلى التغيرات فى الجوانب البدنية والعقلية والإجتماعية والنفسية للفرد وذلك من خلال ممارسته للمناشط البدنية واكتسابه للخبرات الحركية.

ويؤكد هذا المفهوم على أن الغاية من التربية البدنية هى تحقيق النمو الشامل والمتكامل لشخصية الفرد من خلال الاهتمام به من الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية. وكذلك يؤكد هذا المفهوم على دور المناشط الحركية فى كونها الوسيلة التربوية التى يتم من خلالها بناء شخصية الفرد واكسابه العديد من الخبرات الحركية.

- يشير كاسيدى (Cassidy) إلى التربية البدنية بأنها : كافة التغيرات التى تحدث فى الفرد بواسطة الخبرات المتمركزه فى النشاط البدنى.

ويركز هذا المفهوم على أهمية الخبرات فى عمليتى التعليم والتربية. وأن للتربية البدنية دوراً هاماً فى إحداث تغيرات تتناول الجوانب المختلفة للفرد، وذلك من خلال الاستفادة من الخبرات التربوية التى تتضمنها المواقف المتعدده للنشاط. وتتضح تلك التغيرات التى تتناول جوانب الفرد فى الخصائل (outcomes) الناتجة من الممارسة لأوجه النشاط البدنى.

- يرى اوبرتيفر (Oberteueffer) أن التربية البدنية هى : مجموع الخبرات (experiences) التى يكتسبها الفرد من خلال الحركة.

ويؤكد هذا المفهوم أيضاً على دور الخبرة فى العملية التعليمية والتربوية، وبأن التربية البدنية ما هى إلا مجموع الخبرات التى يكتسبها الفرد من خلال الحركة ، ومن ثم فإن تلك الخبرات تسهم فى العملية التعليمية والتربوية.

وهذا المفهوم بدوره يتفق مع رأى جان ديوى (John Dewey) بأن التربية يجب أن تكون للخبرة وعن طريق الخبرة ومن أجل الخبرة.

- يرى روبرت بوبان (Robert Bobin) أن التربية البدنية هى : تلك الأوجه من النشاط البدنى والتى يتم اختيارها لتحقيق حاجات (Needs) الفرد من

الجوانب البدنية والعقلية والنفسحركية (Psycomotor) وذلك بغرض تحقيق النمو المتكامل للفرد.

ويركز هذا المفهوم على أن الفرد يعد هو الأساس والمحور في العملية التربوية. ولذا فإن التربية البدنية قد أصبحت تهتم بحاجات الأفراد - التي تختلف من فرد إلى آخر- مما يؤكد على أن لكل مرحلة سنية خصائصها التي تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى، وبالتالي يستوجب مراعاة اختلاف أوجه النشاط والخبرات الحركية التي يشتمل عليها برنامج للتربية البدنية موضوع لمرحلة ما عما يشتمل عليه برنامج موضوع لمرحلة سنية أخرى، وذلك لتحقيق النمو الشامل والمتكامل للفرد وفقاً لخصائص نموه. ولذا فإنه يجب الاهتمام بحاجات واهتمامات وميول الفرد واتخاذها كمرشد وكموجه في اختيار أوجه النشاط البدني.

- يشير تشارلز بيوتشر (Charles Bucher) إلى التربية البدنية بأنها: ذلك الجزء المتكامل (integral part) من العملية التربوية الكلية الذي يهدف إلى تطوير الأداء الإنساني من خلال المناشط البدنية (physical activities) التي يتم اختيارها لتحقيق الحصائل (outcomes) المتوقعة منها.

ويؤكد هذا المفهوم على أن التربية البدنية هي جزء متكامل من العملية التربوية، كما يوضح دور المناشط البدنية في تطوير شخصية الفرد وأدائه. وأن هذه المناشط يجب اختيارها وفقاً للأهداف المراد بلوغها والتي تتضح في الحصائل المراد تحقيقها.

- يرى كل من نيكسون (Nixon) وجويت (Jewett) أن التربية البدنية هي: ذلك الجزء من التربية الذي يهتم بالنمو الشامل للفرد من خلال استثارة دوافعه لممارسة أوجه النشاط البدني.

ويركز هذا المفهوم على أن النتائج أو الحصائل (outcomes) المتوقعة من ممارسة أوجه النشاط البدني لم تعد تتوقف على اختيارها وتنظيمها

أو توفير البيئة الصالحة للتعلم فحسب ، بل أصبحت تتوقف فى المرتبة الأولى على مدى استعداد واستجابة الفرد لهذه المناشط . ومن ثم فإن استثارة دافعية الفرد لممارسة تلك الأوجه من النشاط، قد أصبحت تحدد درجة تفاعله مع الموقف التعليمى ودرجة استفادته من الاشتراك فى ممارسة النشاط .

- يشير كاول (Cowell) إلى أن التربية البدنية تُعد هى : تلك العملية الاجتماعية التى تهدف لإحداث تغييرات فى سلوكيات الفرد من خلال مناشط اللعب والحركة .

ويؤكد هذا المفهوم على الجانب الاجتماعى للتربية البدنية وعلى دور مناشط اللعب والحركة فى احداث تغيرات فى سلوك الفرد، وهو ما يعبر عنه بعملية التعلم .

ويرى المؤلف أن التربية البدنية تُعد ذلك الجزء المتكامل من التربية الذى تتحدد أهدافه فى تنمية الفرد من الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية من خلال البرامج التى تشتمل على أوجه النشاط البدنى أو الحركى الملائمة للمرحلة السنية المقصودة من البرنامج والاشراف التربوى عليها . ويؤكد هذا المفهوم على ما يلى :

- ضرورة النظر إلى الفرد على أنه وحدة متكاملة (wholeness) ولذا يجب تحقيق النمو الشامل والمتزن له من خلال المناشط البدنية والحركية .
- أهمية تنوّع البرامج (programs) لتحقيق أهدافها التربوية والتعليمية وبما يتفق وخصائص مراحل النمو للأفراد ، إذ أن لكل مرحلة من تلك المراحل خصائصها التى تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى .
- أهمية الإشراف التربوى على الممارسين لمناشط التربية البدنية وذلك لتوجيههم وإرشادهم أثناء ممارسة النشاط ، إذ أنه ليس المقصود بالممارسة هو مجرد تكرار الموقف التعليمى من غير هدف، وإنما المقصود بها التكرار الموجه الذى يؤدى إلى تحسين مستوى الأداء وتعديل فى السلوك .

ويعتقد فروست (Frost) فى أن الرياضة (Sport) تُعد مظهراً من مظاهر التربية البدنية ، إذ يرى أنها : تربية للرياضة (Une Education pour le Sport) وكذلك تربية لتحقيق وتوفير الحياة الصحية (Une Education pour une Vie Saine) .

والارتباط وثيق بين المفهوم والأهداف المرتبطة بالتربية البدنية . وكما يتأثر المفهوم بفلسفة المجتمع ، فإنه بدوره يؤثر على تحديد الأهداف أو الأغراض، حتى تتمشى أهداف التربية البدنية مع أهداف التربية التى تنبع من فلسفات المجتمعات .

فعندما كانت فلسفة التربية فى بعض مجتمعات العصور القديمة تتجه إلى تربية الفرد وإعداده لحياة الجندية ، كان يُنظر فى ذلك الوقت للتربية البدنية على أنها من الوسائل الهامة لإعداد الفرد للقتال والتى من خلالها يمكن تحقيق أهداف تنمية اللياقة البدنية واللياقة الحركية للفرد .

وكذلك عندما كان يسود العصور المظلمة (Dark Ages) فلسفة التقشف وقهر الجسد (Asceticism) والفلسفة اللاهوتيه (Scholasticism) تأثر مفهوم التربية البدنية بتلك الفلسفات التى كانت تنادى بعدم الاهتمام بالبدن ، بل اهماله والاهتمام بالعقل ، ومن ثم تأثرت الأهداف والأغراض بدورها بتلك الفلسفات، ولم يكن هناك وجود لها .

إلا أنه عندما بدأ المربون فى عصر النهضة (Renaissance) الاهتمام بالتربية البدنية والنظر إليها على أنها من الوسائل التربوية وأنه يجب الاهتمام بها لتنمية الجسم وتحقيق النمو العقلى والنمو الخلقى للفرد وبما يتفق مع مبادئ الحركة الإنسانية (Humanism) تحددت أهداف التربية البدنية فى تحقيق التكامل بين النمو الجسمى والنمو العقلى والنمو الخلقى .

أما فى العصر الحديث فقد تطوّرت أهداف التربية البدنية وفقاً لتطوّر مفهومها ولمسايرة مفهوم وأهداف التربية فى هذا العصر ، ولذا فقد أصبحت تهتم بتحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد من خلال مناشطها الموجهة .

التطور الذى لحق بالمجتمع ويبرهن على أن العالم الذى سيواجهه الأطفال فى المستقبل سيختلف كثيراً عن العالم الذى واجهوه فى الماضى . ولذا يجب أن تكون الأهداف على صلة وثيقة بالحياة الحاضرة التى يحياها الأطفال وكذلك مسايرة للظروف التى يعاصرها المجتمع الذي يعيشون بين أحداثه ومتغيراته، وذلك لتصبح الأهداف واقعية ويمكن تحقيقها بطريقة عملية.

كما أنه من الضرورى أن تكون أهداف التربية البدنية مرنة تقبل التعديل والتطوير وفقاً للتغييرات (changes) التى تطرأ على كل مجتمع وبما يتفق وفلسفته وبما يرتبط بنظمه السياسية والاقتصادية والاجتماعية، إذ أن كل مجتمع لا يظل دائما ثابتاً على نمط واحد عبر قرون الزمان، بل أن التغيير يجتاح نظمه وأوضاعه باستمرار، ولذلك يوصف كل مجتمع بأنه متغير دائم التغير.

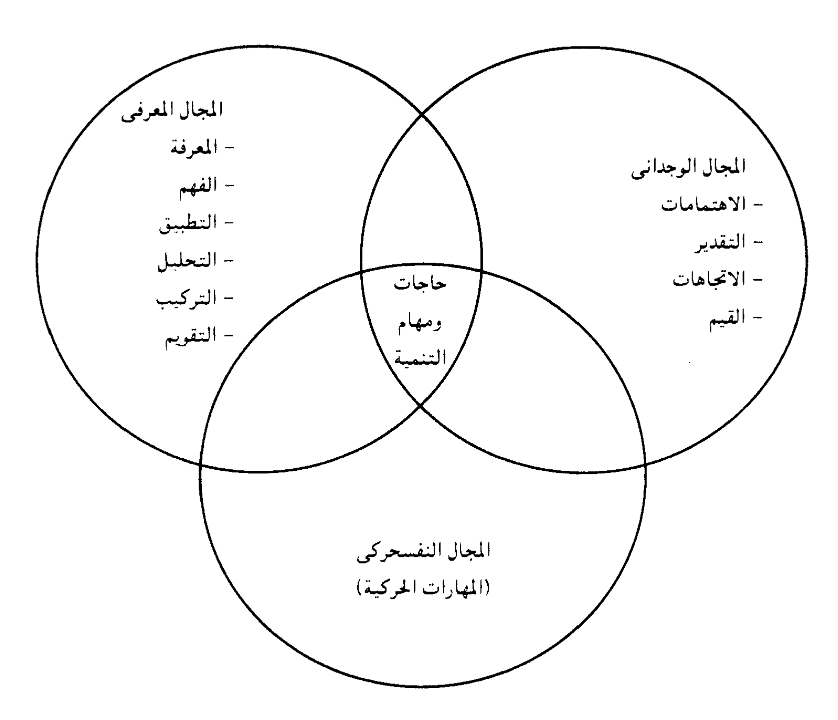
وفيما يلى عرض لأهداف التربية البدنية وفقاً لرأى المهتمين بها، وبما يتمشى مع الأهداف التعليمية والتربوية التى تتفق مع متغيرات العصر الحديث

صنف روبرت سنجر (Robert Singer) وولتر دك (Walter Deck) أهداف التربية البدنية إلى أربعة مجالات رئيسية وهى:

- المجال النفسحركى Psycho - motor domain
- المجال الانفعالى Affective domain
- المجال الاجتماعى Social domain
- المجال المعرفى Cognative domain

ويحدد تانير (Tanner) الأهداف السلوكية (Behavioral Objectives) لمناهج التربية البدنية وفقاً للنظام التصنيفى (Taxonomic System) للأهداف ووفقا لرأى بلوم (Bloom) وكراثول وآخرون (Krathwohl and Others) موضحا تداخل تلك المجالات الثلاثة وعلاقتها ودورها فى التنمية الشاملة للمتعلم.

ويحدد كاول (Cowell) وهازلتون (Hazelton) الأهداف المرتبطة بالتربية البدنية وفقا لما يلى :



مجالات الأهداف السلوكية لمناهج التربية البدنية

- تنمية القوة العضلية وزيادة القدرة على مقاومة التعب وزيادة كفاءة الجهاز الدورى .
- تنمية التوافق العصبى العضلى والذى يؤدى إلى تطوير المهارات الحركية - الرشاقة - الإحساس الحركى - سرعة الاستجابة الواعية .
- التنمية العقلية والإبداع والابتكار فى الأداء الحركى .
- تنمية الاتجاهات الشخصية والاجتماعية والقدرة على التوافق ، وذلك من خلال إتاحة مواقف اللعب والنشاط التى تمنح الفرد الثقة بالنفس وتنمى لديه الانتماء الاجتماعى .

- التنمية الانفعالية والتى ترتقى بعملية تعبير الفرد عن انفعالاته وذلك من خلال اشتراكه فى النشاط .

كما حدد نيكسون (Nixon) وجويت (Jewett) أهداف التربية البدنية وفقاً لما يلى :

- تطوير المفهوم الحركى لدى الفرد وكذلك تطوير مفهوم الذات الإيجابية (Self Concept) وصورة الجسم (Body Image) من خلال ممارسة أوجه النشاط الحركى .
- تنمية القوة والجلد العضلى وعناصر اللياقة البدنية الأخرى .
- التنمية العقلية .
- تطوير السلوك الاجتماعى .
- التنمية الانفعالية .

بينما يحدد أنارينو (Annarino) أهداف التنمية للتربية البدنية (Development Objectives of Physical Education) فيما يلى :

- أهداف بدنية : Organic objectives
- أهداف التوافق العصبى العضلى : Neuromuscular objectives
- أهداف إدراكية : Interpertive objectives
- أهداف اجتماعية : Social objectives
- أهداف انفعالية : Emotional objectives

الأهداف البدنية : Organic objectives

وهى تُعد الأساس لتنمية المهارات (Skills) وتتضمن ما يلى :

- القوة العضلية : Muscle strength
- الجلد العضلى : Muscle endurance
- الجلد الدورى التنفسى : Cardiovascular endurance
- المرونة : Flexibility

أهداف التوافق العصبى العضلى : Neuromuscular objectives

وهى الأهداف التى تعبر عن التآزر والانسجام الوظيفى الذى يتم بين النظامين أو الجهازين العصبى والعضلى لأداء الحركات (Movements) وتتضمن تلك الأهداف ما يلى :

أ- المهارات الانتقالية (Locomotor skills) : وذلك كالمشى، والجرى، والوثب، والقفز، والحجل، والشد، والدفع، والتزحلق . . .

ب - المهارات غير الانتقالية (Nonlocomotor skills) : وذلك كالمرجحات، والاهتزازات، والدورانات، والانحناءات، والميل، والإطالة .

جـ - المهارات الأساسية للألعاب (Game types fundamental skills) : وذلك كمهارات ضرب الكرة، مسك الكرة، ركل الكرة، تمرير الكرة، التوقف من الجرى، تغيير الاتجاه . . .

د- عوامل الحركة (Motor factors) : وهى تتضمن تنمية العوامل أو العناصر التالية : دقة الحركة، والتوقيت الجيد للأداء، والوعى بالأداء الحركى، والقوة، والتوازن، ورد الفعل، والرشاقة .

هـ - المهارات الرياضية (Sport skills) : وهى تتضمن المهارات المرتبطة بالعديد من الرياضات كرياضة كرة القدم، والكرة الناعمة (Softball)، والكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة القاعدة (Baseball)، والهوكى، والجولف، والبولنج (Bowling)، والتنس، وكرة السرعة (Speedball)، والقوس والنشاب، وألعاب الميدان والمضمار .

و- المهارات الترويحية (Recreational skills) : وهى تتضمن المهارات المرتبطة بالكروكيه، والمضرب الخشبى، وتنس الطاولة، والسباحة، والقوارب، والفروسية .

أهداف ادراكية : Interpretive objectives

وهى الأهداف المرتبطة بتنمية القدرة على ما يلى :

- الاكتشاف، الفهم، التحصيل المعرفى، إصدار أحكام ذات قيمة .
- المعرفة بقوانين الألعاب، مقاييس الأمان (Safety measures) - آداب السلوك .
- استخدام الاستراتيجيات (Strategies) أو الخطط، أو الفنيات، أو طرق الأداء (Techniques) المرتبطة بالمناشط المنظمة.
- المعرفة بكيفية عمل أجهزة الجسم وعلاقتها بالمناشط البدنية والرياضة .
- تنمية التقدير للأداء الشخصى .
- إصدار الأحكام المرتبطة بالمسافة، وبالوقت، وبالفراغ، وبالقوة، وبالسرعة، وبالاتجاهات المتصلة بالمناشط وبالفرد .
- الفهم لعوامل النمو الناتجة عن الحركة .
- القدرة على حل المشكلات التنموية من خلال الحركة .

الأهداف الاجتماعية : Social objectives

وهى الأهداف التى تهتم بالجوانب التالية :

- التفاعل الاجتماعى من خلال التكامل (Integration) الذى يتم بين الفرد والمجتمع والفرد وبيئته .
- القدرة على صنع القرارات فى إطار الموقف الجماعى .
- تعلم الاتصال بالآخرين .
- القدرة على تعديل وتقويم الأفكار داخل الجماعة .
- تنمية المظهر الاجتماعى للفرد ، اتجاهاته ، قيمه ، فى إطار تكوين الفرد ذى الدور الفعال نحو المجتمع .
- تنمية الشعور بالانتماء وبالقبول الاجتماعى .
- تنمية السمات الإيجابية للشخصية .
- تعلم الاستخدام البناء لوقت الفراغ .

- تنمية الاتجاهات التربوية التى تحقق الخصائص الأخلاقية المرغوبة .

الأهداف الانفعالية : Emotional objectives

وتسعى تلك الأهداف إلى تحقيق ما يلى :

- الاستجابة الصحية (healthy reponse) للمناشط البدنية والرياضة من خلال إشباع الحاجات الأساسية للفرد .
- تنمية ردود الفعل الإيجابية لدى المشاهدين (spectators) والممارسين تجاه النجاح والفشل .
- الحد من التوتر العصبى من خلال المشاركة فى المناشط البدنية والرياضة المناسبة للفرد.
- التعبير عن النفس (Self-expression) والابتكار أو الإبداع فى النشاط البدنى والرياضة.
- التقدير الجمالى لأوجه النشاط الحركى.
- القدرة على الاستمتاع بالنشاط الحركى.

كما يؤكد وليامز (Williams) على أن تعلم خبرة تعليمية ما، لايحدث تغيراً فى نوع واحد فى السلوك ، بل يحدث تغيرات (changes) متعددة فى سلوك المتعلم . ولذا فهو يصنف النواتج التعليمية (outcomes) التى تحققها مناشط وبرامج التربية البدنية وفقا لما يلى :

- التعلم الفنى : ويقصد به التعلم المرتبط بتحقيق الأغراض التعليمية ، والذى يتمثل فى تعلم المهارات الحركية، وهو ما يُطلق عليه مصطلح (Technical objectives).
- التعلم المصاحب : وهو التعلم المرتبط بالأغراض التعليمية غير المباشرة ، والمرتبط بالأغراض المباشرة ، والذى يتمثل فى تعلم أنواع من المعرفة ذات العلاقة الوثيقة بعملية تعلم المهارات الحركية، وهو ما يُطلق عليه مصطلح (Associated objectives).

- التعلم الملازم : وهو التعلم الذى يحدث نتيجة لتغيّر غير مباشر فى سلوك المتعلم ويرتبط بالأغراض غير المباشرة ، والذى يتمثل فى تعلم القيم (values) والاتجاهات التربوية (Attitudes)، وهو ما يطلق عليه مصطلح (Concinitant objectives).

ويوضح كل من فوستر (Foster) وجالهيو (Gallahue) النواتج التعليمية المرتبطة بتحقيق أهداف التربية البدنية وفقا لما يلى :

- أغراض المهارات الحركية : وتشمل النواتج التعليمية التالية : تنمية القدرات الحركية - تنمية التوافق العصبى العضلى - تنمية القدرة على الثبات .
- أغراض اللياقة البدنية : وتشمل النواتج التعليمية التالية : تنمية القوة - تنمية الجلد العضلى - تنمية الجلد الدورى التنفسى - تنمية المرونة - تنمية السرعة.
- أغراض الإدراك الحركى والحسى : وتتضمن النواتج التعليمية التالية : إدراك أفضل لأبعاد الجسم - تنمية الإدراك بالحيز المكانى - تنمية الإدراك بالاتجاه فى الهواء- تنمية الإدراك بالزمن أو الوقت.
- الأغراض الاجتماعية والنفسية وتشمل النواتج التعليمية التالية : القبول الاجتماعى - تنمية القدرة على التفاعل الاجتماعى - تنمية القدرة على الإبداع والتعبير عن الذات - تنمية مفهوم الذات - تنمية القدرة على استثمار أوقات الفراغ.
- الأغراض العقلية والمعرفية : وتتضمن النواتج التعليمية التالية : زيادة القدرة على الفهم - اكتساب أنواع متعددة من المعرفة المرتبطة بمجال التربية البدنية والمرتبطة بمجالات العلوم الأخرى.
- أغراض استثمار أوقات الفراغ : وتشمل النواتج التعليمية التالية : تنمية القدرة على اللعب - تعلم مهارات حركية لاستخدامها فى استثمار أوقات الفراغ - تنمية القدرة على الإحساس بالتوازن النفسى.

ويرى تشارلز بيوتشر (Charles Bucher) أن مناشط وبرامج التربية البدنية يجب عليها أن تحقق النواتج التعليمية (outcomes) التالية :

١- النواتج التعليمية المباشرة : وهى النواتج المرتبطة بالتعلم الفنى وتشمل :

- التحسن فى تنمية عناصر اللياقة البدنية .
- اكتساب القوام المعتدل .
- التحسن فى أداء الحركات الأساسية (المشى ، الجرى ، القفز، الوثب ، التعلق، التسلق ، الدفع . . .)
- التحسن فى مستوى أداء المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة .

٢- النواتج التعليمية غير المباشرة : وهى النواتج المرتبطة بالتعلم المصاحب وبالتعلم الملازم وتشمل :

أ- النواتج التعليمية المرتبطة بالتعلم المصاحب وتتضمن :

- اكتساب المعرفة والمعلومات (knowledge) عن نوع النشاط المراد تعليمه (قانون اللعب - تاريخ اللعبة - الأجهزة والأدوات - المعرفة المرتبطة بالعلوم الأخرى . . .)
- اكتساب معلومات عن الأداء الحركى .
- اكتساب معلومات عن أهمية ممارسة النشاط البدنى فى تطوير صحة الممارس .

ب - النواتج التعليمية المرتبطة بالتعليم الملازم وتشمل :

- تعلم أنماط جديدة من السلوك السوى .
- اكتساب قيم واتجاهات ترتبط بالجانب التربوى والاجتماعى .
- تعديل للاتجاهات والميول غير المرغوب فيها .
- اكتساب العديد من السمات الاجتماعية المرغوب فيها .

وبذلك نجد أن أهداف ونواتج التربية البدنية متعددة وتهتم بالجوانب المختلفة لنمو الفرد. مما يؤكد على أنه يجب النظر إلى طبيعة الفرد على أنها وحدة متكاملة

ولا يمكن الفصل بين جوانبها الجسمية والعقلية والروحية والاجتماعية، حيث أن الفرد جسمى وعقلى وروحى واجتماعى فى آن واحد.

تطوّر مناهج وطرق تدريس التربية البدنية

لقد أدت بعض العوامل إلى تطوير المناهج وطرق التدريس فى مجال التربية البدنية، ومن أهم تلك العوامل الآراء الحديثة للتربويين والفلاسفة والتقدم العلمى والتقنى الذى ساد العصر الحديث .

وأصبحت المناهج وطرق التدريس فى مجال التربية البدنية ترتكز على العديد من الأسس والمبادئ التربوية الحديثة . وذلك كالاهتمام بالنمو الشامل للمتعلمين دون الاقتصار على الجانب البدنى وإهمال ما عداه من الجوانب الأخرى. كما أصبحت تركز على إتاحة الفرص من خلال مواقف اللعب للابتكار والإبداع، وأهتمت كذلك بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين من خلال تقسيمهم إلى مجموعات متجانسة ومن خلال إتاحة الفرصة لهم للاشتراك فى أوجه النشاط الحر، وكذلك ركزت اهتماماتها على ميول وقدرات واستعدادات المتعلمين وكذلك على اختيار أوجه النشاط .

وتُعد عملية اختيار المناشط البدنية هى العملية الإجرائية التى تحّول الأهداف والأغراض التعليمية والتربوية من مجرد آمال وطموحات وتطلعات إلى حصائل أو نواتج تعليمية وتربوية .

ولقد سايرت عملية اختيار المناشط البدنية أحدث الاتجاهات التعليمية والتربوية حتى تزداد قيمتها وفعاليتها فى تحقيق رسالتها فى التنمية الشاملة للفرد من خلال برامجها المبنية على الأسس العلمية .

وفيما يلى عرض لبعض المعايير لاختيار المناشط البدنية وبما يتمشى مع الاتجاهات التربوية المعاصرة لبناء مناهج التربية البدنية .

حدد براونل (Brownell) وهاجمان (Hagman) المعايير التالية لاختيار أوجه النشاط لمناهج التربية البدنية :

- دور النشاط فى تحقيق الأهداف .
- الأهمية النسبية للنشاط .
- معنى النشاط فى السياق الاجتماعى لحياة الفرد .
- قابلية النشاط للاستمرارية فى حياة الفرد .
- مراعاة اهتمامات المتعلم .
- مناسبة لقدرات المتعلم .
- علاقة النشاط بالخبرة السابقة وتأثيره فى الخبرة المستقبلية .
- قدرة النشاط على التكامل مع المناشط الأخرى للمنهج .
- توفر عوامل الأمان والسلامة للنشاط .

أما وليامز (Williams) فقد حدد المعايير التالية لاختيار أوجه النشاط لمناهج التربية البدنية :

- الإنجاز : والمقصود به هو اختيار أوجه النشاط بطريقة تسمح بتحقيق الأهداف المحددة .
- القيمة النسبية : ويعنى المفاضلة بين أوجه النشاط وبعضها وفقاً لأولوية اختيارها والتى تتحدد وفقاً لقيمة كل نشاط .
- الاهتمام : والمقصود به هو أن يكون لأوجه النشاط القدرة على استثارة اهتمامات المتعلمين بها حتى تصبح مرغوبة لديهم .
- الفائدة الوظيفية : ويعنى أن يتميز النشاط بالتأثير الإيجابى على أجهزة وأعضاء جسم المتعلمين .
- النضج : ويقصد بهذا المعيار مراعاة النشاط لمستوى نمو ونضج المتعلمين.
- الخبرة : ومدلول هذا المعيار هو مراعاة الخبرات السابقة للمتعلمين وتحديد نوع ومستوى النشاط وفقاً لتلك الخبرات السابقة .
- الأمان والسلامة : والمقصود به اختيار أوجه النشاط التى لا يتسبب عن ممارستها أية خطورة على صحة وحياة المتعلمين .

وكذلك أكد فولتمر (Voltmer) وايسلنجر (Esslinger) على أهم المبادئ التالية لاختيار أوجه النشاط :

المبادئ الفسيولوجية

وهذه المبادئ تتحقق من خلال مراعاة النقاط التالية :

- اختيار أوجه النشاط التى تتطلب مدى واسعاً للحركة وتضمن اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة فى أدائها .
- مناسبة أوجه النشاط لنمو وتطوّر المتعلمين .
- الفروق الفردية بين المتعلمين والمرتبطة بالقدرات البدنية .
- مناسبة لتحقيق اللياقة البدنية للمتعلمين .

المبادئ النفسية

وتتحقق هذه المبادئ من خلال مراعاة النقاط التالية :

- اختيار أوجه النشاط فى ضوء الخصائص النفسية للمتعلمين .
- استثارة دوافع التعلم لدى المتعلمين .
- تخصيص وقت كاف لتعليم المهارات الحركية .
- إعطاء الأولوية لاختيار أوجه النشاط التى تمارس فى الهواء الطلق .
- تحفيز المتعلمين نحو التقدم فى تعلم المهارات الحركية .

المبادئ الاجتماعية

وتتحقق هذه المبادئ من خلال مراعاة النقاط التالية :

- اختيار أوجه النشاط التى تتمشى مع حاجات وقيم المجتمع .
- اختيار أوجه النشاط التى تساير تطلعات المجتمع فى المستقبل .
- اختيار أوجه النشاط التى تسهم فى تنميه الجوانب الأخلاقية لدى المتعلمين.
- اختيار أوجه النشاط التى يمكن استثمار وقت الفراغ من خلال ممارستها .

وبذلك نرى أن معايير اختيار أوجه النشاط لبرامج التربية البدنية أصبحت تؤكد على:

- مناسبة أوجه النشاط لخصائص المراحل المختلفة للنمو (النمو البدنى والنمو العقلى والنمو النفسى والنمو الاجتماعى)
- مراعاة فلسفة واحتياجات وقيم ومبادئ المجتمع .
- الحرص على الإستفادة من الطبيعة فى ممارسة أوجه النشاط (مناشط الخلاء أو الهواء الطلق)
- قيمة النشاط لحياة المتعلم .
- اشباع احتياجات واهتمامات المتعلم .
- تزويد المتعلمين بالخبرات .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين .
- قيمة النشاط فى استثمار وقت الفراغ .
- التكامل مع المناشط الأخرى للمنهج الدراسى .

ولقد مرت مناهج التربية البدنية المدرسية بمرحلة التطوير والتحديث وفقا لأحدث النظريات التربوية والاجتماعية والنفسية وبما يتمشى مع الفلسفات التعليمية والتربوية المعاصرة وبما يساير التقدم العلمى والتقنى فى شتى المجالات .

وفيما يلى مقارنة بين مناهج التربية البدنية وفقا للفلسفات التربوية التقليدية والحديثة .

المقارنة بين مناهج التربية البدنية وفقاً للفلسفات التربوية

قديما	حديثاً
- المدرس هو المحور من العملية التعليمية .	- المتعلم هو المحور من العملية التعليمية .
- يغلب على المناخ التعليمى الجمود .	- يغلب على المناخ التعليمى المرح والسرور .
- المنهاج يؤسس على الحقائق والمعرفة والمادة التعليمية دون مراعاة لحاجات المجتمع والمتغييرات المعاصرة .	- المنهاج يؤسس على اهتمامات وحاجات المتعلم، وبما يرتبط بحاجات المجتمع والمتغيرات المعاصرة.

(تابع) المقارنة بين مناهج التربية البدنية وفقاً للفلسفات التربوية

قديما	حديثاً
- المدرس هو القائم بالعملية التعليمية .	- المدرس قائد ومرشد ومخطط بالمشاركة مع المتعلم
- التركيز على النمو البدنى دون الاهتمام بجوانب النمو الأخرى .	- التركيز على النمو المتكامل للمتعلم (بدنيا وانفعاليا واجتماعيا وعقليا) .
- التعليم يتسم بالتقليدية والشكلية ، ولا يهتم بالإبتكار والإبداع .	- إتاحة الفرص للابتكار ، وللتعبير عن الذات ، ولحل المشكلات ، والتزود بالخبرة العملية .
- انفصال المدرسة عن المجتمع وأولياء الأمور .	- اتصال المدرسة بالمجتمع والتعاون مع أولياء الأمور .
- سلطة خارجية لضبط الفصل .	- ضبط ذاتى من المتعلمين .
- عدم شمولية المنهج limited curriculum	- شمولية المنهج broad curriculum
- الجمود فى البيئة المدرسية .	- تكامل البيئة المدرسية .
- يهتم بالتعليم الجماعى .	- يهتم بالتعليم الفردى .
- عدم التأثر بالاتجاهات الحديثة المرتبطة بالمجال التعليمى والتربوى .	- معمل لاختبار الأفكار الجديدة والاتجاهات الحديثة المرتبطة بالمجال التعليمى والتربوى .

ويؤكد دلبرت اوبرتيوفر (Delbert Obertuffer) أن تطوّر التربية البدنية فى أى مجتمع من المجتمعات يجب أن يكون مبنيا على دراسة معتقدات وعادات وتقاليد وثقافة المجتمع . وأنه يجب أن تتم هذه الدراسة قبل التخطيط لمناهجها حتى تتلاءم مع طبيعة هذا المجتمع ومسايرة لفلسفته .

كما أن المدرس أصبح يهتم من خلال استخدامه لطرق التدريس المسايرة للاتجاهات العلمية والتربوية الحديثة والمتمشية مع الموقف التعليمى ، بمراعاة النقاط التالية :

- مساعدة المتعلمين على بلوغ الأهداف التعليمية والتربوية وتنمية شخصياتهم، وكذلك العمل على التأثير الإيجابى فى اتجاهات وسلوك هؤلاء المتعلمين.
- توفير البيئة التعليمية المناسبة لمساعدة المتعلمين على اكتساب القيم التربوية والاجتماعية المرغوب فيها وتعديل السلوك غير السوى الذى قد يصدر عن بعضهم.
- الاهتمام بتوطيد العلاقات بين المتعلمين باعتباره هدفا رئيسيا من أهداف التعليم، وكذلك العمل على إتاحة المواقف التى تهيئها مناشط برامج التربية البدنية لمارسيها لتكوين جماعات النشاط فيما بينهم، مما يؤدى إلى تماسك الجماعة وذلك بخلاف الجماعات التى يتم تكوينها دون الأخذ برأى أعضائها فى الانضمام إليها.
- الاهتمام باشتراك جماعات النشاط فى التخطيط والتنظيم لمناشطها وذلك تدعيما لمبدإ الديمقراطية.
- الكشف عن ميول المتعلمين وتنمية الميول المرغوب فيها مع مراعاة أن ميول الأطفال تكون غير ثابتة بخلاف المتقدمين فى السن فتكون ميولهم أكثر ثباتا.
- تفهم دوافع واحتياجات المتعلمين والعمل على استثارة دافعيتهم لموضوع التعلم.
- ربط الخبرات بحاجات المتعلمين مع مراعاة ألا يتعارض ذلك مع حاجات المجتمع.
- تنمية استعدادات وقدرات المتعلمين، ومراعاة تحدى المهارات الحركية لقدرات المتعلمين - دون إنهاك لقوى المتعلم - مما يحفزهم إلى إثبات ذاتهم.
- تناسب درجة صعوبة موضوع التعلم مع مستوى نضج المتعلمين حتى يمكن للعملية التعليمية ان تحقق النجاح المرجو منها.

- توفير عوامل الأمان والسلامة للمتعلمين فى أثناء عملية التعلم والتدريب .
- الاهتمام بالفروق الفردية بين المتعلمين فيما يرتبط بموضوع التعلم .
- إتاحة الفرصة للمتعلمين للإبداع وللابتكار فى النشاط .
- الاستعانة بالوسائل التعليمية المناسبة لموضوع التعلم وكذلك اختيار وسائل التقويم المناسبة وبما يتفق مع خصائص مرحلة النمو للمتعلمين .
- ملاحظة المتعلمين أثناء النشاط وإرشادهم وقت أن يكونوا فى حاجة الى الإرشادات والتوجيهات .
- الاهتمام باستخدام الأساليب التعليمية التالية :
- أسلوب حل المشكلات Problem Solving Method
- النشاط الحر Freedom of Choice
- النشاط الذاتى للمتعلمين Self - Activity
- الترويح فى العملية التعليمية Recreation

استخدام أسلوب التربية الحركية فى التدريس للأطفال

تُعد التربية الحركية أسلوبا تربويا هادفا يتم من خلال الحركة ، ويكون الهدف منه هو التنمية الشاملة للطفل. فقد اتخدت التربية الحركية من حركة الجسم مدخلاً رئيسياً لتنمية الطفل بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعياً باستخدام اسلوب حل المشكلات Solving Problem حيث يقوم الطفل باكتشاف البيئة المحيطة به من خلال الأداء الفردى والجماعى .

كما أن التربية الحركية تُعد نظاما تربوياً مبنيا بشكل أساسى على الإمكانات النفسحركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل ، إلى جانب كونها المدخل الطبيعى والرئيسى إلى العملية التعليمية .

ويشير لوثر (Lawther) إلى الأغراض الأساسية التى يمكن أن تشتق من قيم التربية الحركية ، وذلك على النحو التالى :

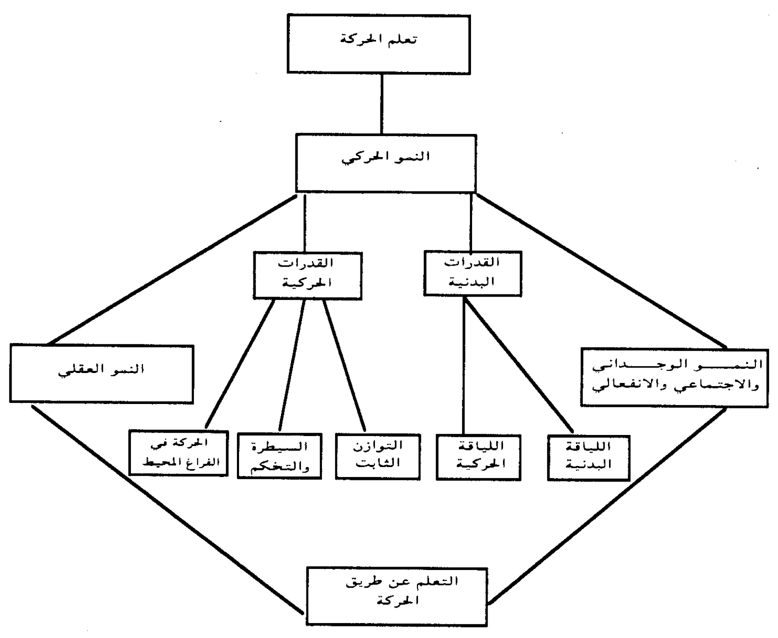
- خبرة الاستمتاع بالحركة .

- الاستكشاف وحل المشكلات .
- تنمية الاستيعاب لمفهوم الحركة .
- الخبرة الحركية .
- تحليل عناصر الحركة .
- التحليل والدراسة لفهم مفردات أو مكوّنات الأداء الحركى .

ويرى أمين الخولى وأسامه راتب أن للتربية الحركية دور فى العملية التربوية من خلال إسهامات الحركة فى تلك العملية ، والتى تتبلور فى الإسهامات التالية :

- تُعد وسطا ملائماً لعملية التعلم .
- استثارة الخبرات الحركية للتفكير .
- مساعدة الأطفال على فهم أفكارهم ومشاعرهم .
- تُعد الحركة شكلا من أشكال الاتصال الاجتماعى .
- تعبير الطفل عن ذاته .
- تقديم الخبرة المبدعة والخلاقة للطفل .
- تنمية التفاعل الاجتماعى للطفل .
- تنمية الطلاقة والمهارة الحركية للطفل .
- إثراء القيم الاجتماعية .
- توضيح مفاهيم الطفل حول بيئته .
- تنمية اللياقة البدنية والحركية للطفل .
- مساعدة الطفل فى معرفة وفهم كيف يعمل جسمه .
- اكتشاف الطفل للإتجاهات الايجابية نحو مجتمعه .
- تنمى لدى الطفل الوعى بالجسم (Body Awareness) والوعى بالمكان (Spatial Awareness) والوعى بالاتجاه (Directional Awareness) والوعى بالزمن (Temporal Awareness) .

وتوضح فريدة عثمان أهداف الحركة من خلال تعلمها بأسلوب التربية الحركية، وذلك وفقا لما هو مبين بالشكل التالى :



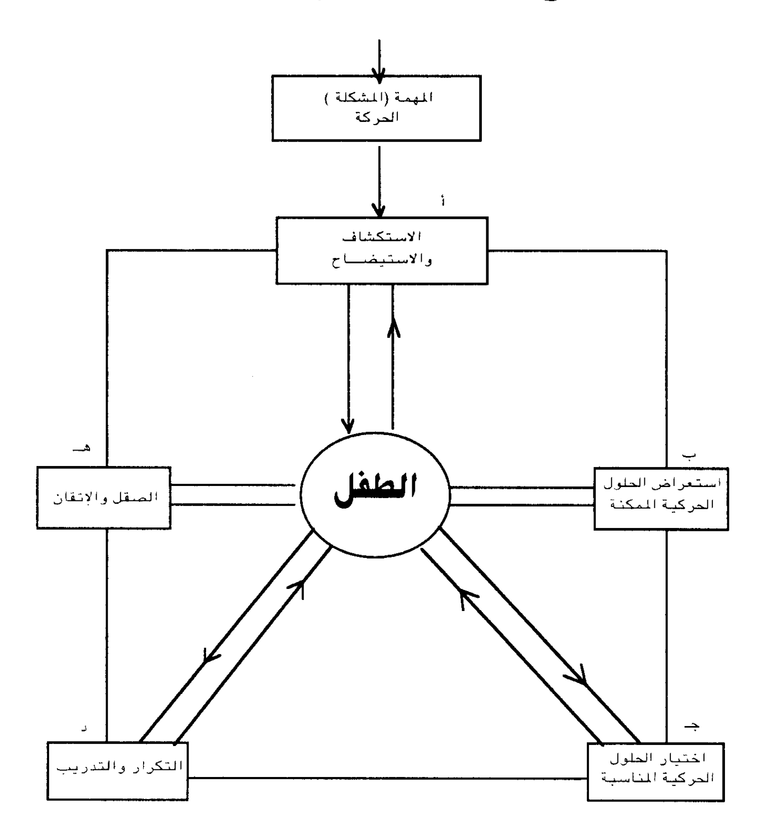
أهداف تعلم الحركة بأسلوب التربية الحركية

ولكى تحقق التربية الحركية أهدافها بشكل مُرضى ، فإنه يجب مراعاة أهم المبادئ التربوية التالية فى أسلوب التدريس ، وهى :

- أن تكون الخبرة الحركية ذات دلالة ومعنى فى حياة الطفل ، وذلك بأن تكون متمشية مع استعدادات وقدرات واحتياجات واهتمامات الطفل .
- إتاحة فرص المتعة والتحدى (challange) من خلال تنويع مناشط التربية الحركية لتقابل ميول ومستوى قدرات الأطفال مع مراعاة أهم المبادئ الأساسية للتدريس وفقا لرأى هربارت .

- مراعاة التوازن بين حمل التدريب والراحة فى تعليم المناشط الحركية وذلك لتحقيق عوامل الأمان والسلامة للطفل أثناء ممارسته لتلك المناشط .
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال فى عملية تعلم المناشط والخبرات الحركية .
- إتاحة الفرص الكافية للاشتراك الإيجابى للأطفال فى النشاط الحركى والعمل على تنميتهم بدنيا ونفسيا وعقليا وإجتماعيا .
- ربط الخبرات الحركية بالمناشط وبالمناهج الدراسية .
- توفير البيئة التعليمية والتربوية المناسبة لموضوع التعلم وذلك من خلال مراعاة النقاط التالية :
  - استثارة دافعية الأطفال لموضوع التعلم الحركى .
  - توفير الإمكانات والتجهيزات المناسبة لتعلم المناشط الحركية والقيم التربوية .
  - إتاحة الفرص أمام الطفل للتساؤل وللمناقشة ولفهم جوانب موضوع التعلم .
  - إتاحة الفرص أمام الطفل للإستكشاف (discovery) .
  - مناسبة موضوع التعلم الحركى لمستوى نضج الطفل .
- توفير عوامل الأمان والسلامة للطفل أثناء تعلمه لمناشط التربية الحركية .
- استخدام أسلوب الإثابة فى تعليم مناشط التربية الحركية مما يزيد من حماس الأطفال فى إنجاز موضوع التعلم ويدفعهم لمزيد من التقدم .
- الاهتمام بانتقال أثر التعلم فى المناشط الحركية بمعنى الاستفادة من تعلم المهارات والخبرات والمعرفة والقيم والاتجاهات واساليب حل المشكلات السابقة فى تعلم الجديد منها .
- الاهتمام بالتغذية المرتدة (feedback) لتعديــل مسار العملية التعليمية أو التأكيد عليها وتدعيمها .

والشكل التالى يوضح الخطوات المتبعة فى تعلم الحركة بأسلوب التربية الحركية .



الخطوات المتبعة فى تعلم الحركة بأسلوب التربية الحركية

وبذلك نرى أن التربية الحركية هى أسلوب تربوى هادف يعتمد على استخدامه للحركة كموضوع للتعلم لتحقيق اللياقة البدنية والحركية والنفسية والعقلية والاجتماعية للطفل من خلال استثارة وتحدى قدراته الحركية والمعرفية .

فالتربية الحركية أو التربية من خلال الحركة (Education Through Movement) تُعد اتجاها حديثا فى التربية يتمشى مع اتجاه التعلم من خلال الخبرة

أو النشاط، وذلك بغرض تطوير نظم وأساليب التعليم التقليدى وتحديثها حتى يمكنها تنمية شخصية الفرد إلى أقصى ما يمكن من نمو وفقا لما تؤهله لذلك استعداداته وقدراته وإمكاناته ومواهبه، وعلى أن تكون التربية من خلال الحركة .

اسهامات التربية البدنية والرياضة فى خدمة المجتمع والتعاون والتفاهم الدولى

لقد ازدهرت التربية البدنية فى القرن التاسع عشر وأصبحت مطلبا عالميا فى القرن العشرين . كما أصبح للتربية البدنية والرياضة مكانة لا يمكن اغفالها فى مجال العلاقات الدولية .

وفى المادة العاشرة من الميثاق الدولى للتربية البدنية والرياضة تأكيداً على أن التعاون الدولى يُعد شرطا لتحقيق التنمية الشاملة والمتوازنة للتربية البدنية والرياضة وأنه ينبغى للدول والمنظمات الدولية والإقليمية التى تضطلع بمسئولية التربية البدنية والرياضة أن تولى أهمية اكبر للتربية البدنية والرياضة فى مجال التعاون الثنائى والتعاون المتعدد الأطراف .

كما تؤكد أيضا تلك المادة من الميثاق الدولى على أَن التعاون فى مجال التربية البدنية والرياضة يُعد بمثابة لغة عالمية ووسيلة تسهم من خلالها الشعوب فى استتباب السلام الدائم والإحترام المتبادل والصداقة، وفى تهيئة مناخا يساعد فى حل المشكلات الدولية، وكذلك يسهم التعاون الوثيق بين كل من الهيئات الحكومية وغير الحكومية فى تنمية التربية البدنية والرياضة فى العالم .

وكذلك تشكل الألعاب الأولمبية نظاما فريدا من حيث القدرة على تعزيز وتدعيم السلام والتفاهم والنوايا الحسنة على الصعيدين الدولى والعالمى .

ولقد برزت العديد من الاتجاهات نحو زيادة التعاون الفكرى والتقنى بين الدول فى مجال التربية البدنية والرياضة ، والتى من أهمها :

- إنشاء نظام دولى لجمع وترجمة ونشر المعلومات المرتبطة بمجال التربية البدنية والرياضة .
- تبادل المعلومات ونتائج البحوث والدراسات فى مختلف مجالات التربية البدنية والرياضة .

- الاهتمام بإجراء البحوث والدراسات المقارنة فى الموضوعات البحثية ذات الاهتمام المشترك بين الدول وبعضها .
- تبادل الوفود الرياضية وزيارة الفرق الرياضية بين الدول وبعضها .
- تحديد معايير لإقامة البنية الأساسية والمنشآت والتجهيزات الرياضية بأقل تكلفة ممكنة .
- التخطيط المشترك والتعاون الدولى فى مجال الرياضة للجميع .
- تدعيم أسس التعاون الدولى فى المجالات التالية :
  - مناهج التربية البدنية .
  - الإدارة فى مجالات التربية البدنية والرياضة .
  - التخطيط لبرامج التدريب الرياضى .
  - التقويم فى مجالات التربية البدنية والرياضة .
  - الإعداد المهنى للمتخصصين فى المجال .
  - السياسات والاستراتيجيات المرتبطة بتطوير مجالات التربية البدنية والرياضة .
  - صون القيم الاخلاقية فى الرياضة التنافسية .
  - الاستفادة من تكنولوجيا التعليم والتدريب المتطورة .
  - التقدم الصناعى فى مجال الأجهزة والأدوات الرياضية .
  - المشروعات الرياضية للمعاقين ولكبار السن .

وتُعد منظمة اليونسكو* (UNESCO) من أنسب الأنظمة لتحقيق التعاون المتعدد الأطراف فى مجال التربية البدنية والرياضة من خلال تعاونها الوثيق مع اللجان والمنظمات الأولمبية والصندوق الدولى لتنمية التربية البدنية والرياضة من جانب ولتحقيق التضامن الأولمبى من جانب آخر .

(*) منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة United Nation Educational, Scientific and Cultrural Organization.

كما تعددت الهيئات الدولية ذات الاهتمام المشترك بالتربية البدنية وبالرياضة، وذلك بغرض تقديم اسهاماتها فى خدمة المجتمع والتعاون والتفاهم الدولى.

وفيما يلى أهم تلك الهيئات الدولية التى ظهرت فى القرن العشرين وفقاً لأقدمية تأسسها :

١ - الاتحاد الدولى للتربية البدنية وقد تأسس فى عام (١٩٢٣).

La Fédération Internationale d' Education Physique (F.I.E.P.)

٢- الاتحاد الدولى للطب الرياضى وقد تأسس فى عام (١٩٢٨).

La Fédération Internationale de Médecine Sportive. (F.I.M.S).

٣- الجمعية الدولية للتربية البدنية والرياضة النسائية وقد تأسست فى عام (١٩٤٩).

L'Association Internationale de l'Education Physique et du Sport Feminins (A.I.E.P.S.F).

٤- الرابطة الدولية للتمرينات الحديثة وقد تأسست فى عام (١٩٥٢).

La Ligue Internationale de Gymnastique Moderne. (L.I.G.M)

٥- المجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح وقد تأسس فى عام (١٩٥٩).

Le Conseil International de la Santé, de L'Education Physique et de la Recréation .

International Council of Health, Physical Education and Recreation (I.C.H.P.E.R).

٦- المجلس الدولى للتربية البدنية والرياضة وقد تأسس فى عام (١٩٦٠).

Le Conseil International de L'Education Physique et du Sport. (C.I.E.P.S).

٧- الجمعية الدولية للمدارس العليا (المعاهد - الاقسام - الكليات) للتربية البدنية وقد تأسست فى عام ١٩٦٢.

L'Association Internationale des Ecoles Supèrieures d'Education Physique.(A.I.E.S.E.P).

٨- الجمعية الدولية لتاريخ التربية البدنية والرياضة وقد تأسست فى عام (١٩٧٣).

L'Association d'Histoire de L'Education Physique et du Sport.

٩- لقد تفرع عن المجلس الدولى للتربية البدنية والرياضة (C.I.E.P.S) الذى تأسس فى عام (١٩٦٠) العديد من الجمعيات المنبثقة منه والمرتبطة به ، والتى من أهمها :

- اللجنة الدولية للعب النظيف

Le Comité International du Fair-play .(C.I.F.P).

- الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى

L'Association International de Psychologie du sport.
International Association of Sport Psychology (I.S.S.P).

- الجمعية الدولية لعلم الاجتماع الرياضى

L'Association Internationale de Sociologie du Sport
International Association for the Sociology of sport (I.C.S.S).

- الجمعية الدولية للمعلومات والوثائق الرياضية

L'Association International d'Information et de Documentation du Sport
International Association for Sport Information (I.A.S.I)

الرياضة للجميع فى ضوء الفكر الأولمبى

من أهم ملامح تطور التربية البدنية والرياضة فى العصر الحديث التوسع فى حركة الرياضة للجميع فى ضوء القيم والمثل والمبادىء الأولمبية . وفيما يلى عرض لدراسة علمية مقدمة من المؤلف فى المؤتمر العلمى : الرياضة والمبادىء الأولمبية «التراكمات والتحديات» الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة فى الفترة من ٢٨-٣٠ ديسمبر ١٩٩٤ .

الرياضة للجميع فى ضوء الفكر الاولمبى

ا.د. محمد محمد الحماحمى

المقدمة

إن فكرة وحركة الرياضة للجميع ليست مستحدثة ، وقد نمت نموا سريعا وانتشرت عالميا منذ سنوات قريبة. وإن كان المفهوم الخاطىء عن الرياضة للجميع قد عاق تقدمها فى البداية وأدى إلى تقدمها ببطء . إلا أنه مع تطوّر مفهومها امتدت حركتها سريعا إلى جميع أنحاء العالم نتيجة لتفهم الجمهور لرسالتها ولأهدافها وما ترتب على ذلك من استثارة الدافعية لممارستها .

فالنشاط الرياضى له تاريخ ممتد وتقاليد ومبادىء ترجع إلى باكورة تاريخ الإنسان، فقد سجل تاريخ البشرية أن الإنسان الأول قد مارس ألوانا متعددة من النشاط الرياضى منذ أن وُجد على بساط الحياة . ويشير وليم جيسى(Williams Jessey) إلى أن الألعاب الرياضية تُعد هى التراث المشترك بين بنى الإنسان جميعا . (٨ : ١٧٣)

وقد كان هبوقراط (Hippocrate) منذ ألفين عاما يرى أنه يجب استخدام جميع أجزاء الجسم باعتدال من خلال تدريبها وفقا للوظائف التى تؤديها وذلك حتى تبقى فى حالة صحية جيدة ، وفى حالة عدم استخدامها أو تدريبها فإنها تؤدى إلى الشيخوخة المبكرة وتجنح بجسم الإنسان إلى المرض . (٢٥ : ٣)

فقد عرف الإنسان دائما التمرينات البدنية ، إذ أن جميع الثقافات قد عبرت عن المجال الجسمانى من خلال العديد من آثارها المرسومة أو من خلال التماثيل التى تم نحتها وذلك منذ زمن بعيد . فقد مارس الإنسان العديد من أوجه النشاط الرياضى غير المنظمة وذلك فى بداية العصور، وكذلك مارس العديد من أوجه النشاط الرياضى التى تطوّر تنظيمها ، وأصبح لتلك الأوجه من النشاط أهداف البعض منها بدنى أو صحى أو علاجى. وكذلك عندما بدأت الألعاب البدنية تحتل مكانتها الاجتماعية وتحتل حيزا من وقت الفرد وتدخل فى إطار إعداده

وتدريبه بشكل منظم ، بدأ اشتراك الرياضيين فى الألعاب الأولمبية فى اليونان القديمة . (٢٩ : ٥)

ويشير اوستراند (Ostrand) فى دراسته : التمرينات والصحة (Exercices et Santé) إلى الإرشادات والنصائح التى يجب على الفرد مراعاتها عند ممارسته للتمرينات أو النشاط البدنى ، وهى : (٢٦ : ٥٥)

- يجب التدريب من خلال ممارسة التمرينات البدنية مرتين أو ثلاث مرات فى الأسبوع .
- البدء بالتدريب البدنى المعتدل .
- عدم المشاركة فى أى منافسة بدون تدريب .
- عدم المشاركة فى أى منافسة أو تدريب فى حالة الإصابة أو المرض .
- التذكر من وقت لآخر بأنه توجد لنا أقدام وبأنه توجد غابات وبحيرات وحقول ، وكذلك نسيان وجود المصاعد والسلالم الميكانيكية والسيارات والأتوبيسات، وأنه يجب الاستفادة من ذلك فى ممارسة أوجه النشاط البدنى .

وكذلك يرى هينريك (Heinrich) أنه يجب المراعاة عند ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع المبادىء التالية وذلك للوقاية من المخاطر البدنية والفسيولوجية ومن الإصابات، وهى : (٢٣ : ١٦٤، ١٦٥)

- اختيار النشاط لممارسته فى ضوء المتغيرات التالية :
  - الميل الشخصى والدافعية .
  - السن والنضج .
  - الاستعدادات البدنية .
  - الخبرة السابقة أو الماضى الرياضى . (Le Passé Sportif)
  - الوقت الحر أو وقت الفراغ .
  - الإمكانات الرياضية المتاحة .

- نتائج الكشف الطبى الدورى من قبل طبيب متخصص فى الطب الرياضى .
- التركيز على تطوير الحالة البدنية بوجه عام من خلال التدريب على ممارسة النشاط الرياضى .
- الاهتمام بتأدية النشاط وفقا لمعايير الأداء الفنى الجيد لتفادى الحركات غير المطلوبة فى الأداء والتى قد تؤدى إلى الإصابة .
- الاهتمام بتمرينات الإحماء لمدة كافية .
- الاهتمام بإجراء عملية التدليك (massage) فى حالة المنافسة، وذلك قبل المنافسة لتهيئة الجسم لبذل المجهود ، وبعد المنافسة لمساعدة الجسم على سرعة الاستشفاء .
- الاختيار الجيد للملابس الرياضية وللحذاء وذلك من حيث مناسبتها ونوعيتها لنوع النشاط الممارس .
- التغذية الجيدة من العناصر الغذائية والسوائل، وبما يتفق مع حجم أو شدة الممارسة ومدتها .
- الابتعاد عن التدخين .

مفهوم الرياضة للجميع

يشير لاسود بلحسن (Lassoued-Belhassen) بأن الدراسات والبحوث المقدمة فى المؤتمرات والندوات العلمية وذلك على المستوى الدولى وفى الدول العربية ، قد عرفت الرياضة للجميع بأنها هى : (١٧ : ١٢)

- الممارسة الحرة للتمرينات البدنية وللألعاب الرياضية والمكفولة لجميع المواطنين فى مختلف الأعمار .
- رياضة وقت الفراغ والترويح التى يتم ممارسة أوجه مناشطها فى جو تسوده الصداقة والمحبة بين الممارسين .
- رياضة تتميز بالطابع الاجتماعى وتقرب الأفراد من بعضهم وتسهم فى تكوين جماعات للعب .

- رياضة للوقاية من الأمراض ومن مخاطر الحياة العصرية .
- رياضة تتخذ الشكل والإطار الثقافى وتربط الجسم بالعقل أو بالروح وذلك من جانب، وتربط بين الفرد والمجتمع من جانب آخر .

ويرى جون اندروز (John Andrews) أن الرياضة للجميع (Sport For All) تعنى إتاحة فرص ممارسة الرياضة لكل مواطن دون التقيد بالجنس أو العنصر أو الديانة أو السن أو الجنسية أو مستوى الأداء - الأداء الماهر، مستوى البطولة ، مستوى المبتدىء - كما تتضمن مستويات لمناشط رياضة المعاقين. (١٦ : ٢٦)

ويشير ايف انجلوز (Yves Anglos) إلى أن الرياضة للجميع هى رابطة بين شعوب العالم ، وأن ممارسة مناشطها ليست حكرا على الموهوبين وحدهم ، بل مكفولة للجميع فى مختلف الفئات العمرية ولمختلف القدرات والميول ، فى جو تسوده المودة وروح التعاون والتشارك الاجتماعى ، وذلك لما لها من العديد من الفوائد الاجتماعية والصحية والترويحية التى تعود على الجميع . (٣:١٦)

ووفقا لرأى روبرت ديكر (Robert Decker) فإن الرياضة للجميع هى تلك الرياضة التى أصبحت تمثل جزءا متكاملا من النظام اليومى من حياة الجماهير العريضة وذلك فى العصر الحديث ، وتتضمن الرياضة للجميع ثلاثة مجالات واسعة من المناشط تختلف فى أشكالها ودوافع ممارستها وهى : (١٦ : ٢٥)

- الألعاب والرياضات المؤسسة على قواعد وقوانين اللعب ، المنافسات ، الاحتراف، الرياضات الاستعراضية .
- المناشط الرياضية لوقت الفراغ والترويح والاسترخاء .
- مناشط تطوير الصحة وتنمية الحالة البدنية .

وكذلك يرى عبد الوهاب شاهد (Abedelwahab Chahed) أن الرياضة للجميع هى ليست تلك الرياضة التى يمارسها الفرد أو الجماعة بل هى رياضة يجب أن يمارسها الجميع . (١٨ : ١٦)

ويشير الميثاق الأوربى للرياضة للجميع بأنها إتاحة الفرصة للجميع من

الجنسين ومن مختلف العمر للمحافظة على القدرات البدنية والنفسية اللازمة للبقاء أو للحياة ولوقاية الجنس البشرى من التدهور . (١٨ : ١٤) ، كما أنها تتضمن مناشط اللعب والهواء الطلق (الخلاء) وتحتوى على التمرينات الغرضية والإيقاعية وذلك كالرقص والتمرينات الإيقاعية، وكذلك تتضمن تمرينات المحافظة على الحالة البدنية للفرد وتحتوى أيضاً على الألعاب والرياضات التنافسية، بمعنى أن مصطلح الرياضة للجميع يغطى فى مفهومه جميع أنواع ومستويات التمرينات البدنية والرياضة .(٢٦ : ٤٥)

وفى الندوة العربية الثالثة للرياضة للجميع والتى أقيمت فى مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية فى الفترة من ١٠-١٢/١٢/١٩٨٢ تم إقرار التعريف التالى للرياضة للجميع : إتاحة الفرص لكل فرد ليمارس بدافع من ذاته قدرا من النشاط الحركى حسب رغبته وحاجاته وفى حدود قدراته (١ : ٦٩)

وأكدت الندوة العربية الثانية للرياضة للجميع والتى أقيمت فى مدينة الدوحة بدولة قطر فى الفترة من ٢٢-٢٤/١١/١٩٨١ على أن الرياضة للجميع تُعد ضرورة حتمية لكل فرد ينشد السعادة ويسعى للحفاظ على رشاقته وقوته وسلامة صحته ليكون عنصرا نافعا فى مجتمعه . (١ : ١٠٥)

كما أشارت الندوة العربية الأولى للرياضة للجميع والتى أقيمت فى مدينة دبى بدولة الإمارات العربية المتحدة فى الفترة من ٥-٨/١١/ ١٩٨٠ إلى أن الرياضة للجميع هى رياضة لكل أفراد الشعب دون استثناء وعلى اختلاف أعمارهم وجنسهم طبقا لظروف كل فرد ووفقا لقدراته وإمكاناته، وذلك بهدف حفظ وتحسين الصحة، واستثمار أوقات الفراغ، ودعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة، وإثراء العلاقات الاجتماعية للحياة فى المجتمع . كما ترى أيضاً أن الرياضة للجميع تتضمن كافة المناشط البدنية والرياضية البناءة والخالية من التعصب والإثارة والمغالاة بعيدة عن التحيز والمتاجرة وحياة الاحتراف ، وأنها واجبة على الجميع وتمارس كهواية خالصة من الزمان والمكان، وتتيح الطريق أمام ذوى المواهب والاستعدادات لتنمية مواهبهم وقدراتهم إلى أقصى حد تسمح به إمكاناتهم . (١ : ٩٩)

ويشير فرناند لاندرى (Fernand Landry) إلى أن الرياضة للجميع تُعد ظاهرة اجتماعية ترتبط بالنظم الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والتربوية فى الدولة وأنها تتأثر بفلسفة المجتمع وبالمناخ الاقتصادى وبالطريقة التى يمارس بها الأفراد أعمالهم وبالكيفية التى يقضى بها هؤلاء الأفراد أوقات فراغهم واستمتاعهم بالحياة . (٢٠:١٥) .

أهداف ودوافع ممارسة الرياضة للجميع

تشير تريزا ولانسكا (Teresa Walanska) إلى أن الأصول والمبادىء العلمية التى ترتكز عليها الرياضة للجميع إلى جانب المعرفة المتخصصة بنظم الرياضة وتأثيراتها البيولوجية والصحية والتربوية والاجتماعية على الفرد الممارس لأوجه مناشطها ، قد أدى إلى حدوث تغيير (change) فى اتجاهات المسئولين عن إدارة الرياضة للجميع ، ونظرتهم إلى مناشطها باعتبارها تُعد ذات أهمية حيوية فى تحقيق الأهداف التالية : (٢٩ : ٣٠)

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والناتج عن التقدم التقنى الذى لحق بهذا العصر مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان .
- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التى تنتج عن الإفراط فى تناول الطعام والنقص فى الحركة البدنية .
- تحسين وتطوير الحالة الصحية للفرد الممارس لأوجه مناشط الرياضة للجميع .
- الترويح عن النفس والتخلص من التوتر العصبى .

ويشير لاسود بلحسن إلى أنه من خلال الخبرة الحياتية والخبرة اليومية ومن نتائج الدراسات والبحوث العلمية يتضح أن الممارسة المنتظمة للفرد للنشاط الرياضى تعود عليه بالفائدة وتحقق له الأهداف التالية : (١٧ : ١٢) .

- تحقيق حالة من التوازن والعمل الجيد لأجهزة الجسم الحيوية والثقة فى قواه .
- زيادة مقاومة الجسم للمجهود البدنى وللمرض .

- تحقيق النمو البدنى الطبيعى والمساهمة فى التنمية المورفولوجية للجسم.
- تشكيل الاستعدادات الحركية التى يحتاج إليها الفرد فى حياته اليومية وذلك كالمشى والجرى والتسلق والقفز والوثب .
- تنمية العناصر البدنية الأساسية كالمهارة والسرعة والقوة والجلد .
- اكتساب العادات الصحية والاجتماعية المرغوبة من خلال ممارسة النشاط الرياضى .
- الوقاية والتصحيح لبعض انحرافات القوام .
- زيادة الرغبة والكفاءة للعمل وزيادة الإنتاج .

وكذلك يرى عبد الوهاب شاهد أن الرياضة للجميع تحقق العديد من أهداف التنمية البدنية والاجتماعية والاقتصادية ،إذ يشير إلى الأهداف التالية : (١٨ : ٣٩-٤٤)

- تحسين نوعية الحياة .
- زيادة الإنتاج .
- استثمار أوقات الفراغ والترويح عن الذات .
- التفاؤل وزيادة الأمل فى الحياة .
- جلب السعادة والسرور .
- التنمية البدنية والفسيولوجية للفرد .
- الإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .
- الوقاية من الأمراض النفسية والعصبية .
- الابتعاد عن البدانة والاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- التعبير عن الذات من خلال النشاط .
- تكوين علاقات وصداقات مع الآخرين .
- زيادة المشاركة الاجتماعية والإنسانية للفرد .

- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .

وفى الندوة العربية الثالثة للرياضة للجميع والتى أقيمت فى الفترة من ١٠-١٢/ ١٢/ ١٩٨٢ بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية تم تحديد الأهداف التالية للرياضة للجميع : (١٤٧:٧) .

- تلبية الحد الأدنى على الأقل من حاجة الجسم للحركة وللنشاط البدنى .
- مواجهة التأثيرات الضارة الناجمة عن طابع الحياة الحديثة والوقاية من أمراض العصر .
- النهوض بمستوى القدرات البدنية للفرد ومن كفاءته الوظيفية ، وبما يخدم رفع معدلات الإنتاج .
- تحقيق التوازن النفسى والاجتماعى للفرد .
- إعداد وتعبئة الطاقات البشرية فى الوطن العربى للدفاع عن الأرض العربية وحماية مقدساتها .

ويرى سوران (Seurin) أن من أهم أهداف الرياضة للجميع هو الترويح وتنمية الحالة البدنية والصحية للممارسين لأوجه نشاطها وذلك وفقا لما تسمح به قدراتهم وفى حدود عوامل الأمان والسلامة . ولذا فإن الممارس لأوجه نشاط الرياضة للجميع قد يتوقف عن ممارسة النشاط إذا ما انتابه الإحساس بالإرهاق أو الإجهاد أو بأنه قد يتعرض لبعض المخاوف أو الأضرار الفسيولوجية أو الصحية ، أو عندما يفقد الرغبة فى الاستمرار فى ممارسة النشاط .كما أن الممارس لأوجه نشاط الرياضة للجميع قد يكون هدفه تحقيق النجاح والتفوّق فى تجربته ، ولكن يجب أن لا يكون ذلك على حساب صحته ، وألا يحققه بأى ثمن (mais pas à tout prix) فالفوز أو الهزيمة هما دوافع ثانوية لديه بالمقارنة بدافع إشباع الميل للحركة أو اللعب أو للنشاط ، وبالسعادة التى تجلبها له الممارسة . (٤٥:٢٦)

وكذلك يرى برنارد جيليه (Bernard Gillet) أن الرياضة قد أصبحت تُشكل فى كل بلد من بلدان العالم شكلا للترويح المفضل لدى الشباب ولدى

الجماعات، كما أنها تُمثل فى المجتمع العصرى نظاما تربويا يعمل على تكوين وتنمية شخصية الممارسين لأوجه نشاطها وتنمية سماتهم الخلقية ، إلى جانب أنها قد أصبحت من الوسائل الهامة للمجتمع فى تجديد طاقة أفراده وفى إيقاظ روح التنافس بينهم . (٢٢ : ٥) .

ويشير بييرسوران (Pierre Seurin) إلى أهم الدوافع لممارسة النشء لمناشط الرياضة للجميع ، مع الوضع فى الاعتبار أن تلك الدوافع تتأثر وفقا لطبيعة الفرد ووفقا لطبيعة المجتمع وظروفه الاجتماعية ، وهى : (٢٦ : ٥٦)

- المحافظة على الحالة الصحية للفرد والعمل على تطويرها .
- الحاجة إلى النشاط البدنى فى عالم يتميز بالميكنة ويؤدى إلى حياة لاتتميز بالحركة .
- الحاجة إلى الترويح والحاجة إلى الاسترخاء والحاجة إلى تهدئة الأعصاب، وذلك من خلال التخلص من مشاغل وتوترات الحياة اليومية .
- الحاجة إلى التواصل (besoin de communication) مع الآخرين، وذلك فى عالم أصبح الفرد فيه منعزلا داخل الجماعة .
- الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة فى عالم يتسم بأنه عالم صناعى تسودة حياة اصطناعية - غير طبيعية .
- تأكيد وإثبات الذات واستكشاف الفرد لقدرات واستعدادات جسمه .
- إشباع التذوق الفنى والجمالى (أكثر انتشارا لدى الإناث) .
- إشباع الميل إلى اللعب التنافسى (أقل الدوافع انتشارا) .

بينما أشارت نتائج دراسة بويه (Bouet) إلى أن أهم دوافع الفرد لممارسة النشاط البدنى أو النشاط الحركى ، هى مايلى :(١٩ : ٢٤، ٢٥) .

- الحاجة إلى الحركة، أو الحاجة إلى استهلاك الطاقة، أو الحاجة إلى المهارة.
- تأكيد الذات، أو الحاجة لتأكيد وجود الفرد، والحاجة إلى أن يكون معروفا من الآخرين .

- البحث عن المكافأة أو الممارسة الرياضية كوسيلة لتحقيق الذات على المستوى البدنى أو المستوى الاجتماعى ، حيث لا تسمح الحياة اليومية للفرد بتحقيق ذلك .
- الاتجاه الاجتماعى، أو الحاجة إلى الإنتماء للجماعة أو الإنتماء لهيئة ما .
- التنافس، أو الحاجة إلى التنافس مع الذات أو التنافس مع الآخرين ، أو التنافس مع الأشياء أو الطبيعة .
- الرغبة فى الفوز أو تحقيق النجاح مع مراعاة المبدأ أو الحكمة التى تنص على أن الأساس ليس هو تحقيق الفوز أو الإنتصار وانما الأساس هو المشاركة .
- الطموح إلى أن يكون الفرد بطلا، أو الحاجة ليكون الفرد معروفا، أو الحاجة بالإحساس بأنه الأفضل فى تخصص ما وفى وقت ما .
- البحث عن النضال Conflit والتنافس .
- الرغبة فى الاتصال والتأمل بغرض الهروب من متغيرات حياة المدنية الحديثة وللتأمل فى الطبيعة .
- المخاطرة لاستكشاف الحدود البدنية والنفسية للفرد .
- الميل للمغامرة، أو الحاجة إلى الحرية، أو الحاجة إلى التجديد .

ويرى بويه (Bouet) أن الدوافع الثلاثة التالية وهى: حب الطبيعة، المخاطرة (risque) ، المغامرة (aventure) ترتبط بالممارسين لأوجه نشاط الخلاء أو الهواء الطلق (activités de plein air) (١٩ : ٢٥).

وكذلك يرى رينيه ماهو (René Maheu) أنه فى عالمنا المعاصر الذى يتميز بالميكنة وبأنه عالم اصطناعى ، فإن أوجه نشاط الخلاء تستثير دوافع الأفراد لممارستها، وذلك لأن مبدأ الرياضة ومصدر السعادة من ممارسة مناشطها هو منح الجسم حريته الفطرية واتصاله بالطبيعة الواسعة التى يُعد هو جزءاً منها. (٢٦ : ٥٧).

و تشير الجمعية الدولية للرياضة للجميع إلى أهم الدوافع لممارسة مناشط الرياضة أو النشاط الحركى، وذلك فيما يلى : (٥ : ٥٥).

- الرغبة فى الاستمتاع بالأداء الحركى أو الأداء المهارى .
- الميل إلى تنمية وتطوير الصحة .
- السعى إلى الاستمتاع بالمغامرة الشخصية .
- الرغبة فى الاحتفاظ بالقوام المعتدل .
- الحاجة إلى تحقيق الاتصال الاجتماعى .
- الميل إلى المشاركة فى نمط جديد للحياة .
- الدافع إلى تحقيق التوازن النفسى .

أهمية الرياضة للجميع فى الميثاق الدولى للتربية البدنية والرياضة

لأهمية الرياضة للجميع فى حياة الإنسان وفى المجتمعات ، فقد صدر الميثاق الدولى للتربية البدنية والرياضة ، بغرض تحقيق النمو الشامل للفرد ولتوسيع نطاق التربية البدنية والرياضة ، ولقد تم إقرار الميثاق الدولى بمواده العشرة فى المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية وللعلوم وللثقافة (UNESCO) الذى عقد فى باريس فى اليوم الحادى والعشرين من نوفمبر ,١٩٧٨

وتنص مادته الاولى على : ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسى للجميع وذلك من خلال : (١٠ : ٢٤١).

- إتاحة الإمكانات لكل فرد لممارسة أوجه نشاط التربية البدنية والرياضة للوصول إلى مستوى الأداء المهارى الذى يتفق ومواهبه، وذلك وفقا للتقاليد الرياضية السائدة فى مجتمعه .
- توفير ظروف خاصة للنشء وللأطفال فى سن ما قبل المدرسة وكذلك للمتقدمين فى السن والمعاقين بغرض التنمية المتكاملة لشخصيتهم، وذلك من خلال توفير برامج للتربية البدنية والرياضة تتلاءم مع قدراتهم .

وفى المادة الثالثة من الميثاق نُص على: أنه ينبغى أن تلبى برامج التربية البدنية والرياضة احتياجات الأفراد والمجتمع ،وذلك من خلال : (١٠ : ٢٤٢)

- إعداد برامج للتربية البدنية والرياضة وبما يتفق وحاجات وخصائص المشاركين فى أوجه نشاطها. وكذلك وفقا للظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والمناخية السائدة فى كل مجتمع .
- إسهام برامج التربية البدنية والرياضة فى تكوين عادات وأنماط من السلوك تساعد فى تطوير شخصية الفرد فى إطار التربية الشاملة له .
- مراعاة رياضة المستويات العليا للمُثل وللمبادىء الأولمبية وأن تكون متحررة من أى تأثير للمصالح التجارية .

كما تنص المادة الخامسة من الميثاق على : ضرورة توفير المنشآت والتجهيزات المناسبة للتربية البدنية والرياضة ، وذلك من خلال : (١٠ : ٢٤٣)

- توفير وإقامة المرافق والتجهيزات الملائمة على نطاق يتيح اشتراك أكبر عدد ممكن من الأفراد فى مناشط برامج التربية البدنية والرياضة داخل وخارج المؤسسات التعليمية .
- تتضافر جهود الحكومات والمؤسسات التعليمية بجميع مستوياتها مع غيرها من المؤسسات المختصة بالمجال التربوى والرياضى من أجل تخطيط وإقامة المنشآت والتجهيزات واستخدامها على الوجه الأمثل فى مجال التربية البدنية والرياضة .
- أن تلبى خطط تنمية المناطق الحضرية والريفية احتياجات التربية البدنية والرياضة فى مجال المنشآت والتجهيزات ، مع مراعاة الانتفاع الجيد بما تتيحه البيئة الطبيعية من إمكانات .

وتؤكد المادة التاسعة من الميثاق على أن للمؤسسات الوطنية (الأهلية) دور رئيسى فى التربية البدنية والرياضة وذلك من خلال : (١٠ : ٢٤٤)

- أن تعمل السلطات على جميع مستوياتها وكذلك الهيئات المتخصصة على تعزيز المناشط المرتبطة بالتربية البدنية والرياضة . كما ينبغى أن يتمثل دورها فى تطبيق القوانين واللوائح وتوفير المعونات المالية التى تتطلبها هذه المناشط .

- ينبغى لجميع المؤسسات المسئولة عن التربية البدنية والرياضة العمل على بذل جهود مترابطة وشاملة ولا مركزية فى إطار التربية المستديمة، وذلك من أجل التنسيق بين المناشط البدنية الالزامية والمناشط البدنية التى تمارس بصورة تلقائية .

وكذلك تنص المادة العاشرة والأخيرة فى الميثاق الدولى للتربية البدنية والرياضة على: أن التعاون الدولى يُعد شرطا أساسيا لتحقيق التنمية الشاملة والمتوازنة للتربية البدنية والرياضة ، وذلك من خلال: (١٠ : ٢٤٥)

- ينبغى للدول والمنظمات الدولية والإقليمية التى تضطلع بمسئولية التربية البدنية والرياضة أن تولى أهمية أكبر للتربية البدنية والرياضة فى مجال التعاون الثنائى والتعاون المتعدد الأطراف .
- توجيه دوافع التعاون الدولى نحو تعزيز التنمية الذاتية فى مجال التربية البدنية والرياضة .
- التعاون والدفاع عن المصالح المشتركة فى مجال التربية البدنية والرياضة لاعتبارهما بمثابه لغة عالمية ووسيلة تسهم من خلالها الشعوب فى استتباب السلام الدائم والاحترام المتبادل والصداقه ، وتهيىء بذلك مناخاً يساعد على حل المشكلات الدولية. وكذلك يسهم التعاون الوثيق بين كل من الهيئات الحكومية وغير الحكومية فى تنمية التربية البدنية والرياضة فى العالم .

بينما المادة الرابعة من ميثاق الفراغ والترويح التى قامت رابطة العالم للفراغ والترويح بوضعه (World Leisure and Recreation Association) تنص على: أن لكل فرد الحق فى أن تُهيئ له وسائل ممارسة مناشط الترويح من خلال أوقات فراغه وذلك كالرياضة البدنية والاستمتاع بحياه الخلاء والفنون والموسيقى والأشغال اليدوية والعلوم، دون وضع اعتبارات للسن أو الجنس أو المستوى التعليمى والثقافى (٩ : ٤٥، ٤٦).

بينما الميثاق الأوروبى للرياضه للجميع الذى انبثق عن مؤتمر الوزراء الأوربيين والمسئولين عن الرياضة الذى عقد فى بروكسل Bruxelles وذلك فى عام (١٩٧٥)، قد حدد ثمانية مبادىء أساسية يجب مراعاتها وتطبيقها فى هذا المجال، وهى :(١٨ :١٠٨،١٠٩)

- لكل فرد الحق فى ممارسة الرياضة.
- توفير المساعدات والإمكانات والتجهيزات المناسبة وكذلك الدعم المالى المناسب للرياضة للجميع، وذلك باعتبارها عاملا هاماً فى عملية التنمية البشرية.
- ربط الرياضة وذلك على المستوى المحلى والإقليمى والقومى بالسياسات العامة للتعليم وللصحه وللخدمات الاجتماعية والخدمات الترويحية وللفنون، وكذلك ربطها بعمليات التخطيط للمدن، لكون الرياضه تمثل جانباً هاماً من جوانب النمو الثقافى والاجتماعى للدولة.
- يجب أن تتبنى الحكومات التعاون المستمر والفعال بين الهيئات العامة والمنظمات التطوعية.
- يجب حماية الرياضة والرياضيين من الإستغلال السياسى والتجارى ووقايتهم من الممارسات الخاطئة ومن تعاطى المنشطات (Doping)، وذلك من خلال اتخاذ الوسائل والإجراءات المناسبة والكفيلة بذلك.
- اعتبار التخطيط العام للمنشآت الرياضية من مهام الهيئات الحكومية التى يجب أن تساير المتطلبات المحلية والقومية، ولذا يجب الاهتمام بتوفير تلك المنشآت ومراعاة أصول استخدامها واتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان الاستخدام الكامل والأمثل لما هو متوفر منها ولما سوف يتوفر منها فى المستقبل القريب والبعيد.
- اتخاذ الإجراءات القانونية المناسبة لإستخدام الأفراد للأماكن العامة والمفتوحة بهدف الترويح.

- الاهتمام بتوفير القيادات والكفاءات والكوادر المتخصصة فى مجال برامج الرياضة للجميع وذلك على المستوى الإدارى والفنى .

ولقد تأسس الاتحاد الدولى للرياضة للجميع (International Sport For All Federation) فى ٣ أبريل ١٩٨٢ فى مدينة ستراسبورج (Strasbourg) بفرنسا، بينما تأسس مجلس إدارته فى ٢٤ فبراير ١٩٨٣ ، **ولقد تحددت أهداف الاتحاد الدولى للرياضة للجميع وفقا لما يلى :** (٥ : ٨٣).

- التعاون المثمر بين الهيئات الأهلية الدولية لزيادة الرغبة لدى الجماهير لممارسة الرياضة .
- تطوير الرياضة للجميع وتعريفها لجميع دول العالم .
- تجميع ومعالجة ونشر وتوزيع الوثائق المرتبطة بالمشاكل الاجتماعية المعاصرة.
- تنظيم الدورات التدريبية للعاملين والقائمين بالعمل فى مجال الرياضة للجميع .
- تنظيم الندوات والمؤتمرات والمهرجانات الأهلية والدولية ، مع العمل على تطوير السياحة الرياضية بشكل عام.
- رفع مستوى البرامج وتوفير أكبر عدد ممكن من مسئولى الرياضة الترويحية على المستوى العالمى .
- تطوير الدراسات الطبية والعلمية والأبحاث المرتبطة بممارسة الرياضة للجميع .
- العمل على توفير الهيئات التى ترعى الرياضة للجميع .
- المساعدة على إقامة المعسكرات الدولية للرياضة للجميع .
- الاستفادة من وسائل الإعلام بالشكل الأمثل لنشر ودعم مناشط الرياضة للجميع .

- العمل على توفير المزيد من التسهيلات Facilities الخاصة بالرياضة للجميع .

التراكمات والتحديات التى تواجه الرياضة للجميع

يوجد العديد من التراكمات والتحديات التى تواجه الرياضة للجميع وتعوق مسيرة تقدمها وانتشارها فى جميع دول العالم أو تؤدى إلى عدم تحقيق أهدافها المرجوة، والتى من أهمها التراكمات والتحديات التالية : (٢٦ :٦٣).

- عدم إدراك العديد من المؤسسات والهيئات الدستورية لأهمية الرياضة للجميع فى حياة الفرد والمجتمع .
- الأمية التى تواجهها الرياضة للجميع والمفاهيم الخاطئة (Missconceptions) المرتبطة بها ، مما يؤدى إلى عدم إدراك نسبة مرتفعة من الأفراد فى جميع أنحاء العالم لقيم ولأهمية الرياضة للجميع فى حياة الفرد والمجتمع .
- المشكلات الاقتصادية والاجتماعية التى تواجهها العديد من الدول النامية، كمشكلات الغذاء، والإسكان، والتعليم، مما يؤدى إلى عدم اهتمام الدول بدعم ميزانيات الرياضة للجميع .
- النقص الهائل فى المنشآت والتسهيلات والأجهزة والأدوات الرياضية فى مجال الرياضة للجميع، مما يؤدى إلى عدم ممارسة كافة الطبقات الاجتماعية لأوجه مناشطها .
- عدم توفر القيادة المتخصصة فى مجال برامج الرياضة للجميع وفى التخطيط لمشروعاتها ، وذلك من حيث الكم والكيف .
- عدم اهتمام وسائل الإعلام بالرياضة للجميع والعمل على الدعاية والإعلان عنها ، وتركيز وسائل الاعلام على الدعاية للرياضة التنافسية .
- تأثر الأفراد بالدعايات والإعلانات التجارية التى تعلن عن توفير مستوى بدنى وصحى لائق للأفراد من خلال استخدام الأجهزة المعلن عنها، وذلك دون بذل أى مجهود بدنى أو رياضى .

- عدم التنسيق الجيد بين الهيئات والمنظمات المهتمه بالرياضة (Sport) وبالصحة (Health) وبأوقات الفراغ (Leisure Times) وبالترويح (Recreation) وذلك لتضافر جهود تلك الهيئات فى تحقيق الأهداف المرجوة من الرياضة للجميع بطريقة مرضية .

ويشير كل من جون بولى John Pooley وكارول بولى Karol Pooley إلى وجود سببين رئيسين وراء المشكلات والتحديات التى تواجه الرياضة للجميع، وهما: (٥ :٧٢).

- عدم اهتمام النظم السياسية ببرامج الرياضة للجميع وذلك على المستوى القومى أو عدم اعطائها الأولوية فى الاهتمام بها .
- إعطاء الدول أولوية الاهتمام بالرياضة التنافسية وذلك من خلال توفير الدعم المالى والحكومى لمناشطها وأيضا من خلال اهتمام وسائل الإعلام بها .

ويرى شوفإليه موليه (Chevalier Mollet) أن تنمية الرياضة للجميع تواجه العديد من المشكلات والتحديات والتى تتمثل فى : (٥ : ٧١).

- شيوع المفاهيم الخاطئة عن الرياضة للجميع .
- عدم إدراك قيمة أهداف الرياضة للجميع والفوائد التى تعود على الأفراد من ممارسة أوجه نشاطها المختلفة والتى تتميز بالتنوّع .
- قلة الإمكانات المتوفرة لممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع .
- النقص فى توفر القيادات المتخصصة فى مجال الرياضة للجميع .
- عدم اهتمام الحكومات بتوفير الدعم المادى لبرامج الرياضة للجميع .
- قلة اهتمام وسائل الإعلام بالدعاية للرياضة للجميع وبتقديم برامجها .

ويرى افيرى برنديج* (Avery Brundage) أن الحركة الأولمبية تواجه العديد من المشكلات بسبب النمو الهائل والسريع للألعاب حيث لا يوجد متسع من

(*) رئيس اللجنة الأولمبية الدولية (الولايات المتحدة الأمريكية) فى الفترة من ١٩٥٢-١٩٧٠ .

الوقت كاف للهيئات التطوعية للتعريف بالمبادىء الأولمبية إلا أن أتوسيميزيك (Otto Zymiczek) يرى بدوره أن الحل لهذه المشكلات يتبلور فى البحث عن وسيلة لتعليم الجماهير ونقل الثقافة الأولمبية إليها وعلى الأقل لأولئك الذين يتولون قيادة الرياضة التنافسية والحركة الأولمبية حتى يصبحوا رسلا لنقل الأيدولوجية الأولمبية وفلسفة الحركة الأولمبية . (١١ : ٣٨٠).

ويؤكد سمارانش (Samaranch)* على أهمية دعم اللجنة الأولمبية الدولية لحركة الرياضة للجميع وكذلك ضرورة تشجيع المبادرات الحكومية والتطوعية - الأهلية - لتنمية الرياضة للجميع . إذ أن الرياضة للجميع قد أصبحت حقيقة ملموسة على المستوى العالمى نظرا لانها حركة تشمل جميع الأفراد بمختلف فئاتهم العمرية والوظيفية كما أنها ترتبط بعدة متغيرات متمثلة فى طبيعة المجتمع والتقاليد والثقافة والخبرات . (٥ :٤٢).

الرؤية المستقبلية للرياضة للجميع فى ضوء المؤتمرات والندوات العلمية

إنبثق من المؤتمر الدولى الأول الرياضة للجميع والذى عقد بمدينة فرانكفورت Frankfort بألمانيا وذلك فى عام ١٩٨٦م أهم المبادىء التالية: (٥ : ٧٥، ٧٦).

١ - الرياضة للجميع هى رياضة لكل الأجناس والأعمار والفئات.

٢ - تنبثق الرياضة للجميع من الثقافات والعادات والتقاليد التى تميز المجتمعات عن بعضها.

٣ - يجب أن تتمشى برامج الرياضة للجميع مع الواقع الاقتصادى للدولة ومع الإمكانات المادية المتاحة .

٤ - يجب أن تتمشى برامج الرياضة للجميع مع البيئة المناخية والطبيعة الجغرافية للمجتمع والبناء الاجتماعى للدولة .

٥ - يجب أن تهتم الرياضة للجميع باشتراك المرأة فى ممارسة المناشط الرياضية.

٦ - يجب أن تُشكل الرياضة للجميع جزءًا من حياة الإنسان العصرى.

(*) خوان انطونيو سمارانش (اسبانيا) رئيس اللجنة الاولمبية منذ عام (١٩٨٠).

٧ - يجب أن تكون الرياضة للجميع اقتصادية وقليلة التكلفة فى ممارستها .

٨ - يجب بناء برامج الرياضة للجميع وفقا للأسس والمعايير العلمية .

٩ - ضرورة تبادل الخبرات بين الدول المختلفة .

وفى المؤتمر الثانى للوزراء وكبار المسئولين عن التربية البدنية والرياضة والذى عقد فى موسكو فى الفترة من ٢١ - ٢٥ نوفمبر ١٩٨٨ أكد المؤتمر على ما يلى :

١ - ينبغى لتعزيز التربية البدنية والرياضه مراعاة ما يلى : (١٣ : ٣ - ٦)

- أن تكون التربية البدنية والرياضة جزءا لا يتجزأ من تصميم النظم التعليمية فى كل دولة .
- الاسترشاد بالمعايير العلمية للتدريب الرياضى للوفاء بحاجات مختلف فئات العمر ، أى من مرحلة ما قبل المدرسة وحتى المرحلة الجامعية، وذلك حتى يمكن تكوين الفرد تكوينا متكاملا وتأمين مشاركته التامة فى حياة المجتمع .
- أن تكون التربية البدنية والرياضة موضوع سياسات وطنية مسبقة بغرض بناء برامج وتوفير مناشط واسعة النطاق وتتميز بالتنوّع ، سواء كان ذلك فى المؤسسات التعليمية أو خارجها، وذلك لتحقيق مبدأ التكامل انطلاقا من منظور التربية المستديمة .
- أن تحظى التربية البدنية والرياضة بمرتبة من الأولوية أو من الأهمية ترقى إلى المستوى الكافى فى توزيع الموارد الوطنية بما يضمن عملية تمويل برامجها ومناشطها . إذ ينص الميثاق الدولى للتربية البدنية والرياضة فى مادته الثانية على أنه ينبغى لكل نظام تعليمى شامل أن يفسح المكانة والأهمية للتربية البدنية والرياضة لتحقيق التوازن ودعم الروابط بين المناشط البدنية والعناصر التربوية الأخرى.
- تشجيع وضع واستخدام وسائل قياس موحدة لتقويم اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس .

- توفير الأجهزة والأدوات للنهوض بالتربية البدنية والرياضة فى المدارس والجامعات .

- ينبغى بذل المزيد من الجهود المضنية حتى تتوافر لطلبة المدارس والجامعات الإنشاءات والأجهزة الرياضية المناسبة للاحتياجات التى تلبى متطلبات ممارستهم المنتظمة لمناشط التربية البدنية والرياضة، مع الاهتمام بالمنشآت متعددة الاستخدام(multi-use) .

٢ - تعزيز الرياضة للجميع باعتبارها بعدا أساسيا من أبعاد نوعية الحياة ، وتوسيع نطاقها بحيث تشمل جميع فئات المواطنين ، وذلك من خلال : (١٣ : ٧-١٠)

- اعتماد التدابير المالية من أجل تعزيز الرياضة للجميع ، ابتداء من المدرسة، بهدف تعميم ممارسة الرياضة مدى الحياة .

- مساهمة الرياضة للجميع فى حل بعض المشكلات الأساسية التى يواجهها الأفراد والمجتمع والمرتبطة بزيادة وقت الفراغ ، والتطوّر التكنولوجى الذى يدفع الفرد إلى العزلة عن بيئته الطبيعية ، والتغيرات التى تطرأ على العلاقة بين العمل والترويح .

- الاهتمام بالسباقات والرياضات الشعبية كسباقات الماراثون ، اختراق الضاحية ، التزحلق ، وكذلك الاهتمام بأوجه نشاط اللياقة البدنية .

- الاهتمام برياضة الأطفال والشباب وكبار السن والمعاقين، وكذلك الاهتمام برياضة المرأة .

- أن تقترن برامج الرياضة للجميع بمناشط التربية والتوعية التى تستهدف تحسين نوعية الحياة ، وذلك من خلال إكساب الممارسين لأوجه مناشطها أنماط السلوك السوى وتحقيق التوازن البدنى والنفسى لهم والابتعاد عن استهلاك الكحول والتبغ واستخدام المنشطات (Doping)، وكذلك تحسين المعرفة بالبيئة الطبيعية وبالتراث الثقافى .

- التأكيد على أن لكل إنسان حقا أساسيا فى ممارسة التربية البدنية والرياضة لتنمية شخصيته.
- إتاحة المناشط التى تنطوى على الحركة والترويح للمساهمه فى الحفاظ على الصحة وتطويرها، ولاستثمار أوقات الفراغ، ولزيادة قدرة الفرد على مواجهة متاعب الحياة العصرية.
- اعتبار الرياضة ذات مكانة هامة فى المجتمع لكونها عنصرا أساسيا للتنمية الثقافية .
- التأكيد على الطبيعة الشاملة لمفهوم الرياضة للجميع الذى يشمل صورا عديدة ومتنوعة تتراوح بين النشاط الرياضى للترويح ورياضة المنافسات أو المباريات .
- اعتبار التربية البدنية والرياضة وسيلة هامة لتعزيز التفاهم الدولى والاحترام المتبادل والصداقة والتعاون بين الشعوب .
- التأكيد على أن حق النساء فى ممارسة الرياضة يُعد جزءا من حقهن فى التعليم.
- الاقتناع بأن التربية البدنية والرياضة تشكلان وسيلة ممتازة لإعادة الدمج للفئات الهامشية اجتماعيا.
- تشجيع التعاون الدائم على كافة المستويات بين السلطات العامة والمنظمات الرياضية التطوعية بقصد إتاحة الانتفاع بالتربية البدنية وممارسة الرياضة وزيادة المشاركة الفعلية فيهما لجميع فئات السكان ، ولاسيما المعاقين بدنيا وعقليا ولأكثر الفئات حرمانا من ممارسة النشاط الرياضى .
- العمل على توسيع نطاق ممارسة المناشط البدنية والرياضية لتشمل الفتيات والنساء وبما يتفق مع أحكام اتفاقية الأمم المتحدة بشأن القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (١٩٧٩)، وتنفيذ توصيات المؤتمر العالمى لدراسة وتقويم منجزات عقد الأمم المتحدة الخاص بالمرأة (١٩٨٥) .
- تعزيز تبؤ المرأة مناصب المسئولية فى مجال إدارة الرياضة .

- تشجيع تنمية الألعاب وأنواع الرياضة التقليدية بوصفها من مقوّمات الرياضة للجميع ، وذلك فى إطار العقد العالمى للتنمية الثقافية .
- حث وسائل الاتصال الجماهيرية على الإسهام بقدر أكبر وبصورة أكثر انتظاما فى تنمية المناشط المختلفة للرياضة للجميع .
- وضع الاستراتيجيات واتخاذ التدابير اللازمة للنهوض بالتربية البدنية والرياضة وذلك على الصعيد الوطنى .
- إعطاء أولوية متزايدة للتربية البدنية والرياضة فى المدارس والجامعات .
- تقديم المساندة من قبل منظمة الأمم المتحدة للتربية وللعلوم وللثقافة (UNESCO) بالتعاون مع الحركة الأولمبية لتنمية المباريات المدرسية والجامعية على المستوى الوطنى والإقليمى والدولى ، وكذلك تقديم الدعم من قبل المنظمة إلى الدول الاعضاء بها بشأن تصميم البرامج الوطنية للتربية البدنية والرياضة ومتابعتها وتقويم مختلف جوانبها ، وذلك بناء على طلبها لذلك .

٣ - صون القيم الأخلاقية للرياضة والوقاية من التأثيرات الضارة بالرياضة وذلك من خلال التأكيد على ما يلى : (١٣ :١١-١٤)

- صون وتعزيز أخلاقيات الرياضة القائمة على احترام الغير وفقا لروح الميثاق الأولمبى .
- مراعاة أن التربية البدنية والرياضة يشكلان أداة رئيسية للتفاهم الدولى والتقدير المتبادل والتسامح .
- محاربة جميع أشكال التمييز العنصرى، والسياسى والدينى والتأثيرات التجارية التى تسيىء إلى الرياضة والمنظمات والهيئات الرياضية وكذلك تشجيع المنظمات الوطنية على ضمان تخصيص جزء من الدعم المالى الخاص للتنمية العامة للرياضة والمناشط البدنية .

- تعزيز الروح الرياضية وتشجيع المنافسة الشريفة ونشر المبادىء التى تعبر عن الـمُثل الأولمبية العليا، من خلال المؤسسات التعليمية والنادى الرياضى ووسائل الاتصال، ومن خلال إيضاح معنى الرياضة للتلاميذ وماتهدف إليه قيمها الأخلاقية، وكذلك من خلال تقديم الأندية ووسائل الاتصال صورة مثالية للمسابقات الرياضية .
- إضافة احترام الروح الرياضية إلى معايير تقويم نتائج المباريات التى تنظم للشباب فى السن المدرسية .

٤ - إسهام القيم الرياضية فى خدمة المجتمع والسلام والتفاهم العالمى، وذلك مـن خلال التأكيد على المبادىء التالية : (١٣ : ١٤، ١٥).

- إسهام الرياضة فى جهود الدول والشعوب نحو تدعيم السلام والتفاهم الدولى وإرساء أسس التعاون وتنمية علاقات الصداقة فيما بينها ، إذ تُعد الرياضة عاملا ممتازا للتفاهم الدولى والتقارب بين الشعوب .
- تُشكل التربية البدنية والرياضة جزءا متمما للبرامج الشاملة الخاصة بالشباب وذلك من منظور التربية المستديمة ، وتعزيز السلام والتفاهم الدولى، وكذلك احترام حقوق الإنسان والحريات الأساسية، وتضامن المجتمعات والشعوب والحرص على أهداف التقدم والتنمية .
- تقدير دور التربية البدنية والرياضة ومكانتها فى إطار العقد العالمى للتنمية الثقافية .
- تشكيل الألعاب الأولمبية لنظام فريد من حيث القدرة على تعزيز السلام والتفاهم والنوايا الحسنة على الصعيد الدولى ، وبذلك يتم تيسير ممارسة الرياضة وفقا لمبادىء عدم التمييز بين الممارسين، والروح الرياضية، والصداقة والاحترام بين الأفراد والشعوب، والتى نص عليها الميثاق الأولمبى .

٥ - تضييق الفجوة بين الدول فى مجال التربية البدنية والرياضة وذلك من خلال : (١٣ : ١٩، ٢٠)

- تنسيق الجهود بين منظمة الأمم المتحدة للتربية وللعلوم وللثقافة (UNESCO) والمنظمات الدولية المختلفة القارية أو الإقليمية التى تستهدف النهوض والارتقاء بالتربية البدنية والرياضة وتعزيزهما، وذلك من أجل إلغاء الفوارق بين البلدان النامية والبلدان المتقدمة .
- مساهمة الصندوق الدولى فى تنمية التربية البدنية والرياضة وفى توجيه التعاون الدولى وفقا لاحتياجات الدول والمناطق الاقل تقدما .
- التنسيق بين مختلف برامج التعاون الثنائية والمتعددة الأطراف وتعزيز الجهود من أجل التضامن الدولى فى مجال التربية البدنية والرياضة .

٦ - التعاون الدولى ودور منظمة الأمم المتحدة للتربية وللعلوم وللثقافة (UNESCO) فى الارتقاء بالرياضة للجميع وذلك من خلال : (١٣ : ٢٠، ٢١).

- اعتبار منظمة الأمم المتحدة للتربية وللعلوم وللثقافة (UNESCO) هى أنسب إطار لتحقيق التعاون المتعدد الأطراف فى مجال التربية البدنية والرياضة .
- التعاون الموسع بين منظمة الأمم المتحدة للتربية وللعلوم وللثقافة والحركة الأولمبية من جهة، والصندوق الدولى لتنمية التربية البدنية والرياضة والتضامن الأولمبى من جهة اخرى .
- زيادة التعاون الفكرى والتقنى والمالى بين الدول وذلك من خلال :
  - إنشاء نظام دولى لتجميع وترجمة ونشر المعلومات المرتبطة بالتربية البدنية والرياضة .
  - وضع خطة للأبحاث العلمية المقارنة فى مجال التربية البدنية والرياضة .
  - وضع برامج لتبادل الرياضيين من الشباب بين الدول المختلفة .
  - النهوض بالألعاب والرياضات التقليدية لتنمية المتعارف بين الثقافات المختلفة للدول .

- إعداد مشروعات مشتركة ثنائية أو متعددة الأطراف بين الدول وبالتعاون مع التضامن الأولمبى لتنمية الرياضة للجميع .

ولقد أقام المجلس الأعلى للشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية ندوه علمية بعنوان الرياضة للجميع وذلك فى الفترة من ١٩ - ٢٠ ديسمبر ١٩٩١ وقد تم التوصل من خلال فعاليات الندوة* إلى إقرار التوصيات التالية : (٢ : ١٩-٢١).

أولا : بناء استراتيجية للرياضة للجميع كنظام يدعو لممارسة مختلف قطاعات الشعب ومختلف المراحل السنية من الطفولة وحتى الكهولة، وفقا لاحتياجات الفرد وقدراته واستعداداته، وذلك من خلال:

١ - تحليل لواقع الممارسة الرياضية كحق وحاجة لأفراد المجتمع بناء على تحديد فلسفة واضحة للرياضة للجميع وما يظهره هذا التحليل من مشكلات تتعلق بالأمية الرياضية، أو عدم الوعى بأهمية الرياضة للجميع، أو عدم المشاركة الإيجابية للإعلام نحو استثارة دافعية مختلف أفراد الشعب لممارسة الرياضة، أو عدم اهتمام ووعى المسئولين بالرياضة للجميع.

٢ - وضع سياسة عامة لتنفيذ خطة لنشر الرياضة للجميع تنبع من نتائج تحليل الواقع وتحديد المشكلات وما تتطلع إليه الدول من أهداف مستقبلية وما يفرضه المجتمع من قضايا عامة مثل زيادة وقت الفراغ ، وتعرض الشباب لمشكلات أخلاقية وبدنية.

٣ - تحديد أهم العناصر التى تلعب دور فى تحقيق الاستراتيجية متمثلا فى زيادة عدد الممارسين لمناشط الرياضة للجميع ، وتنوّع مستويات الممارسة، والتوجيه الاعلامى ، والريادات الموجهة ، وتشريع استخدام الإمكانات المتاحة سواء الحكومية منها أو الأهلية، وتوفير الإمكانات المادية.

(*) شارك المؤلف فى فعاليات ومناقشات الندوة وكذلك فى صياغة التوصيات النهائية للندوة .

٤ – تحديد أهداف عامة لخطط مستقبلية وخطط مرحلية مقسمة إلى أهداف إجرائية تنفيذية متضمنة نوعية المناشط ومستوياتها المختلفة وطرق تقدير الناتج منها والإمكانات الضرورية لتنفيذها.

٥ – تحديد خطط زمنية لتنفيذ البرامج تتضمن خطط عاجلة وخطط مستقبلية مع وضع نظام مستمر للمتابعة والتقويم.

ثانيا : انطلاقا من أن الرياضة للجميع حق وحاجة لكل فرد فى المجتمع، أوصت اللجنة بأن يتبنى المجلس الأعلى للشباب والرياضة بمختلف أجهزته وإداراته فى المحافظات، وبما يتوافر للمجلس من إمكانيات مختلفة، وبمساندة الأجهزة فى قطاعات التعليم بمختلف مراحله، وكليات التربية الرياضية، والهيئات الأهلية من اتحادات وأندية ومراكز الشباب، الدفع بمشروع الرياضة للجميع وذلك من خلال:

- الاهتمام بمناشط التحمل الدورى التنفسى مثل المشى، الجرى، الهرولة، الوثب بالحبل ، السباحة ، التمرينات الإيقاعية ، الرقص الهوائى .
- إحياء الألعاب الشعبية والبيئية من خلال تشجيع ممارستها وتطويرها .
- تشجيع ممارسة مناشط الترويح الرياضى بالخلاء .
- الاهتمام ببرامج اللياقة البدنية .

ثالثا : من خلال إجماع المناقشين لموضوع الندوة وهم من المتخصصين فى مجال الرياضة للجميع وفى مجال الإعلام على أهمية الإعلام لمحو الأمية الرياضية لدى أفراد الشعب، وما لذلك من أهمية فى تشجيع الممارسة الرياضية ، توصى اللجنة بالدفع بمجموعة من البرامج الإعلامية الرياضية المقروءة والمسموعة والمرئية فى شكل تمثيليات وفكاهات وإعلانات وأفلام وشعارات، وذلك لتكوين اتجاهات إيجابية لدى أفراد الشعب نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع .

رابعا : دعوة الوزراء المشكلين للمجلس الأعلى للشباب والرياضة لإتخاذ القرارات التنفيذية المعنية لنشر نظام الرياضة للجميع .

خامسا : الاهتمام بتشكيل اتحاد الرياضة للجميع وذلك فى القريب العأجل للقيام بمسئوليته نحو تنفيذ برامج الرياضة للجميع فى جمهورية مصر العربية .

سادسا : تشكيل ورش عمل بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة تضم المهتمين والمختصين لوضع البرامج التنفيذية العأجلة المحققة للاستراتيجية مع دراسة للتوصيات التنفيذية المنبثقة من المحاضرات والمناقشات التى تخللت ندوة الرياضة للجميع .

سابعا : التأهيل المهنى لقادة الرياضة للجميع للعمل فى كافة قطاعات الدولة وذلك قبل مرحلة تنفيذ المشروع .

الرياضة للجميع والفكر الأولمبى

يشير اتوسيميزيك (otto Szymiczek) إلى أن بيير دى كوبرتان* (Pierre de Coubertin) كان يهدف من خلال الألعاب الأولمبية إلى لفت انتباه الحكومات إلى ضرورة إدراج برامج التربية البدنية والرياضة فى إطار خططها لخدمة وتربيـة الشباب (٥ : ٤٢). كما أن جى سبيرسون (Je sperson) قد أشار إلى أن دى كوبرتان كان يرى أن الرياضة تُعد أداة ديناميكية من خلال حرية الانضمام للممارسة والتقدم فى مستواها، وكذلك تُعد أداة للديمقراطية، إذ أن نقطة الانطلاق لممارسة أوجه النشاط الرياضى متاحة لجميع الأفراد بالتساوى ، وأنه يمكن لبعض الأفراد أن تتفوّق وتصل إلى مستوى رياضة المنافسات العالية ، مما يؤكد على أن الرياضة القمية – المنافسات العالية- ترتكز على وجود قاعدة عريضة من الممارسين . (٥ : ٤٢) .

ويعتقد بيير دى كوبرتان فى أن للرياضة دور أساسى وهام فى العملية التربوية. كما تؤكد أفكاره الفلسفية ومفاهيمه التربوية على أهمية الرياضة فى

* باعث الألعاب الأولمبية الحديثة حيث عادت تلك الألعاب إلى الظهور لأول مرة فى العصر الحديث فى عام ١٨٩٦ ميلادياً، وقد تم تنظيمها فى أثينا.

تربية الشباب وبخاصة الألعاب الأولمبية . (٢٦:٦٩). إذ يرى كوبرتان أن الرياضة تسهم فى اتحاد (union) الجسم بالروح مما يؤدى إلى تحقيق التوازن للفرد من خلال ماتحققه له من سعادة تنبع من جسم حيوى يتمتع بالصحة وبالمثالية التى تتضح فى الكمال الجسمانى وجودة التوافق الحركى. (٢٦ : ٧٠)

ويؤكد أيضاً كوبرتان على أن للرياضة دور فى تكوين الإنسان الاجتماعى، وان ذلك يمكن أن يتحقق من خلال المنافسة . (٢٦ : ٧٠)

كما يعتبر بيير دى كوبرتان أن الألعاب الأولمبية تُعد مهرجانا عالميا للشباب، ولذا لم ينظر إلى تلك الألعاب باعتبارها هدفا فى حد ذاته، وإنما وسيلة لتدعيم المثل العليا للرياضة والقيم الأولمبية التى يرتكز عليها مفهوم التربية للشباب .

فقد أكد كوبرتان فى خطابه فى افتتاح المؤتمر الأولمبى فى براغ (Prague) وذلك فى عام (١٩٢٥) على أن روح الأولمبياد المتجددة سوف يكون له تأثير فى تربية الشباب ، وأنه لايجب النظر إلى تلك الألعاب على أنها بطولات رياضية .

كما أكد فى كتاباته فى مجلة لوزان : أن روح الألعاب الأولمبية تدعو لتربية بدنية واسعة المدى، متاحة للجميع ، تسودها الشجاعة والرجولة وروح الفروسية، وترتبط ارتباطا وثيقا بالأحداث الفنية والأدبية ، وتقوم بدور الحافز لحياة الأمة والعمود الفقرى للحياة العامة . (١٢ : ٣٩-٤١).

وبذلك يكون دى كوبرتان قد أضفى على الرياضة فلسفة إنسانية شاملة، ومبدأ أخلاقيا تعليميا جديدا، ومجالا اجتماعيا ثقافيا عالميا .(١٢ :٣٩).

كما أسس بيير دى كوبرتان الألعاب الأولمبية على أسس دينية وأخلاقية، ويرى الفريد ارثر لينش (Alfred Arther Lynch) المعاصر لوقت بيير دى كوبرتان أن تلك الأسس الدينية والأخلاقية تُعد دستورا للعلاقة الوطيدة التى تربط بين الرياضة والثقافة . (٢٤ : ٣٠).

فالألعاب الأولمبية وفقا لرأى بيير دى كوبرتان هى منافسات ومسابقات رياضية صادقة لجميع الرياضيين الهواه من كافة شعوب العالم، وهى لاتخدم

مصالح دول أو أفراد لأى غرض سوى غرض الصداقة والمحبة وتنمية روح التعاون من خلال الحركة والنشاط والأداء. وبذلك فهى منافسات ومسابقات رياضية بين الأفراد من الجنسين أو بين الفرق وليست بين الدول أو الشعوب ، ولذا تُمنح النقاط أو الميداليات للأفراد الفائزين ولاتُمنح للدول . (٦ :٥٨، ٥٩).

ولقد كانت ابرز أهداف بيير دى كوبرتان من إقامة الألعاب الأولمبية هى الأهداف التالية (٤ :١٣، ١٤) .

- تقريب الإنسان من الإنسان وجمع الشباب فى جميع أنحاء العالم ليتعارفوا ويتحابوا ويتآلفوا وليجدوا أنفسهم فى الأرض أمة واحدة .
- تأكيد مبادىء اللعب الشريف والروح الرياضية الصادقة التى يمكن تطبيقها فى مجالات أخرى للنشاط .
- نشر مبدأ أن تكون الرياضة من أجل السعادة والسرور وليس من أجل الفوز .
- خلق الوئام الدولى والنوايا الحسنة مما يسهم فى ايجاد عالم أكثر سعادة وسلاما .

ولذا يرى كوبرتان أنه يجب مراعاة الأفكار الأولمبية التى تهتم وتنص على مايلى : (٢٦ : ٧٢، ٧٣)

- المساهمة فى تكوين عالم أفضل يسوده السلام .
- لاتمييز للعنصر أو للديانة أو للسياسة للمشاركة فى الألعاب الأولمبية .
- احترام القانون والمنافس فى ضوء مبادىء اللعب النظيف (Fair - Play).
- التأكيد على المشاركة فى الألعاب الأولمبية وليس التأكيد على الفوز ، لأن الأساس فى الحياة هو الكفاح والتنافس الجيد وليس بالضرورة تحقيق الفوز .
- تحقيق الأهداف التربوية من خلال الحركة أو النشاط .

- الاهتمام بالرياضة للجميع لإنتقاء الأبطال الرياضيين حيث أن فكرة إحياء الألعاب الأولمبية قامت على ممارسة الجماهير للنشاط الرياضى وتنظيم المنافسات على المستوى العالمى .

كما كان بيير دى كوبرتان يرى أن التربية من خلال الرياضة تُعد هدفا حيويا يجب تحقيقة وأنه يجب منح الرياضة مكانتها السامية لتؤدى دورها التربوى. (٢٤ : ٣٢)، ولذا أدُخلت الرياضة في النظام الرسمى للتربية كجزء من التربية البدنية .

ويشير محمد مزالى إلى أن النظم التعليمية يجب أن تتأثر بقيم روح الألعاب الأولمبية وهى القيم (values) الجمالية والأخلاقية والثقافية والبدنية ، وذلك بعيدا عن العقائد والمذاهب والنظم السياسية . إذ أن الألعاب الأولمبية ليست مبنية على مبدأ دينى أو سياسى أو وفقا لنظام اجتماعى أو نظام اقتصادى ، بل هى رؤية خاصة بالإنسان تتمثل فى النبل والبحث عن المثل الأعلى وتأكيد مبادىء الشرف والكرامه والقيم البدنية . (١٢ : ٤٧).

وعن التربية البدنية فى النظام التعليمى ترى مارتين انسيو (Martine Anciaux) فى أنه يمكن مناقشة ثلاثة مستويات لتحليل التربية البدنية والرياضة (E.P.S) فى المدارس الإبتدائية وتلك المستويات الثلاثة هى :(١٥ : ٩٨).

- ماذا نفعل (Quoi Faire)؟ بمعنى ماهى أوجه النشاط وماهى أنواع المعرفة المرتبطة بالأداء الفنى لمختلف المناشط البدنية والرياضة؟
- كيف نفعل (Comment Faire)؟ وهو مايُطلق عليه الطرق التربوية وطرق التعليم والتدريس لأوجه النشاط البدنى والرياضة .
- لماذا نفعل (Pourquoi Faire)؟ والمقصود به الفلسفة التربوية لممارسة النشاط البدني والرياضة .

إذ أن التعليم يُعد عنصرا هاما فى تعليم الفرد لنماذج اجتماعية مختلفة وللعديد من المعايير والقيم . ولذا فإن التربية البدنية والرياضة تُعد مجالاً مثالياً لتعليم تلك النماذج والمعايير والقيم التربوية والاجتماعية .

كما تشير مارتين انسيو إلى أن لمدرس التربية البدنية والرياضة فى المرحلة الإبتدائية دور هام فى حياة المتعلمين، وفى تنمية شخصيتهم، وفى تطوير نظرتهم للعالم المحيط بهم. (١٥ :٩٨، ٩٩).

وفى الميثاق الأولمبى (La Charte Olympique) الذى صدر فى عام (١٩٨٣) تحددت أهداف الحركة الأولمبية فيما يلى : (٢٨ : ٤٢).

- تدعيم الخصائص البدنية والسمات الخلقية التى تُعد الأساسيات التى تبنى عليها الرياضة .
- تعليم الشباب من خلال الرياضة لتفاهم أفضل، وتقوية أواصر الصداقة فيما بينهم، وللإسهام فى بناء مجتمع أفضل يسوده السلام .
- التعريف بالمبادىء الأولمبية وذلك على المستوى العالمى .
- دعوة الرياضيين فى العالم إلى احتفال رياضى يتم تنظيمه كل أربع سنوات يُطلق عليه مسمى الألعاب الأولمبية .

ويُعد اللعب النظيف للجميع (Fair Play for All) أحد المقوّمات الأساسية للرياضة ، وأنه يُشكل أحد الملامح الرئيسية للفكر الأولمبى الذى وضعه بيير دى كوبرتان رائد ومؤسس الحركة الأولمبية. ولايُعد اللعب النظيف امتثالا للقواعد المكتوبة للعب فقط، وانما يعبر عن الاتجاهات التربوية للرجل أو للمرأة من الممارسين للرياضة، وكذلك يعبر عن الروح الرياضية التى يتصرفون من خلالها كالاهتمام بالبعد عن التعصب أو التحيز أو العدوانية، أو بالتحرر من الإيذاء البدنى أو النفسى للغير، وكذلك احترام الآخرين (١٤ : ١٤).

ولذا يجب أن يُقدم نموذج اللعب النظيف (Fair Play) دوما فى كل أشكال الرياضة مهما كان عمر الممارس لأوجه نشاطها، وأن يقدم عبر التربية البدنية للأطفال وللشباب إبتداء من مرحلة رياض الأطفال حتى المرحلة الجامعية، كما يقع على مسئولية الأندية الرياضية التأكيد على مفهوم اللعب النظيف فى برامج التدريب الرياضى وفى المنافسات وفى الحياة الاجتماعية كذلك. (١٤ :١٣، ١٤).

كما أن اللعب النظيف لايعنى فقط مجرد غياب العدوان ، ولكن يعنى أيضاً تحقيق العدالة على نحو مشابه للمتغيرات التالية : (١٤ :١٩).

- استخدام الممارسين لأجهزة وأدوات رياضية ذات نوعيات متساوية تقريبا .
- التنافس فى مواجهة آخرين يكونوا بقدر الإمكان فى نفس الحجم، والقوة، ومتقاربين فى استعداداتهم وقدراتهم البدنية.
- إشراك كل المشتركين فى اللعب وذلك بقدر الإمكان.

دور الدولة نحو الرياضة للجميع

بعد أن أصبحت الرياضة للجميع معيارا يقاس به تقدم الدول وذلك لدورها فى التنمية البشرية وزيادة الإنتاج، وبعد أن أصبحت متطلبا حيويا للقرن العشرين ولعصرنا هذا الذى يُطلق عليه عصر الإنسان الجالس Siècle de L'homme) (assis وذلك نتيجة للتقدم التقنى الذى أتاح للفرد سبل عدم الحركة وبالتالى زيادة وزنه وإصابته بالبدانة ، والتأثير السلبى على لياقته البدنية، فإن الرياضة للجميع واهتمام الدول بها قد أصبح ضرورة لمواجهة القيود التى فرضتها الوسائل التقنية على حركة الفرد .

ولذا فإن الباحث يرى أن دور الدولة نحو تدعيم الرياضة للجميع ونحو معالجة مشكلاتها والتغلب على التحديات التى تواجهها، يتطلب منها القيام بما يلى:

- بناء استراتيجية لنشر حركة الرياضة للجميع .
- إيضاح فلسفة الرياضة للجميع فى استثمار أوقات الفراغ وفى تطوير الحالة الصحية والبدنية للفرد .
- تدعيم مفهوم الرياضة للجميع فى فكر المواطنين .
- التخطيط العلمى لبرامج الرياضة للجميع .
- اهتمام المؤسسات المختلفة باعداد وبتنفيذ برامج الرياضة للجميع وفقا للخصائص الفردية للمشاركين فيها وفقا للظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والمناخية السائدة فى المجتمع .

- الدعاية والإعلان عن أهمية ممارسة مناشط الرياضة للجميع فى كافة المؤسسات التعليمية والاجتماعية والإنتاجية والخدمية .
- توفير الحوافز لزيادة الطلب من قبل المواطنين على ممارسة نشاط الرياضة للجميع وذلك لاستثارة دافعيتهم للممارسة .
- تحفيز المرأة على الاشتراك فى ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع .
- الاهتمام بالإعداد المهنى للمتخصصين فى مجال الرياضة للجميع .
- الاهتمام بمشروع اللياقة البدنية للجميع .
- توفير الإمكانات المادية والبشرية المناسبة للرياضة للجميع فى كل من الريف والحضر .
- إتاحة الفرصة لأبناء الوطن لممارسة مناشط الرياضة للجميع فى الهيئات والمؤسسات الرياضية كأستاد القاهرة الدولى ومجمع الصالات المغطاه .
- توفير القوافل الرياضية لتنتقل بين الأحياء السكنية لإتاحة الفرص لأهالى الحى لممارسة مناشط الرياضة للجميع .
- الاهتمام بتنظيم الاحتفالات والعروض والمهرجانات الرياضية فى مختلف المدن والقرى .
- العمل على إحياء تراث الألعاب الشعبية والريفية من خلال ممارستها .
- الاهتمام بإجراء البحوث والدراسات العلمية فى مجال الرياضة للجميع والاستفادة من نتائجها فى تطويرها .
- تنظيم المؤتمرات والندوات العلمية بكافة مستوياتها لمناقشة المشكلات والتحديات التى تواجه انتشار الرياضة للجميع، ووسائل الارتقاء بها لتحقق الأهداف المختلفة المرجوة منها .
- تبادل الخبرات العلمية والفنية والادارية فى مجال الرياضة للجميع وذلك من خلال التعاون مع الدول ذات التجربة الناجحة فى هذا المجال .
- التنسيق بين مختلف المؤسسات المنوطة بنشر الرياضة للجميع فى الدولة .

لوسائل الاتصال دور هام فى تنمية الثقافة فى مجال الرياضة للجميع ، وذلك من حيث تدعيم مفهومها وتوضيح أهميتها وتقديم برامج لتعليم المهارات لمختلف مناشطها ولإسهاماتها فى مواجهة التراكمات والتحديات التى تواجه حركتها التربوية، ولذا يرى الباحث أنه يجب لتدعيم مفهوم الرياضة للجميع ولتعزيز الممارسة لمختلف مناشطها، مراعاة مايلى :

١ - استثارة الدافعية لممارسة النشاط الرياضى من خلال تكوين اتجاهات إيجابية نحو الممارسة الرياضية، وذلك بالاهتمام بتقديم فقرات إعلامية مرتبطة بـ :

- توضيح مفهوم وأهمية ممارسة الرياضة للإنسان المعاصر لمحو الأمية الرياضية لدى الأفراد.
- إجراء حوار واحاديث مع الشخصيات الاجتماعية المرموقة ممن تمارس الرياضة لاستثارة دافعية الأفراد لممارسة مناشط الرياضة الجميع.
- الاهتمام بتقديم فقرات إعلامية عن قيم وفوائد الممارسة الرياضية للفرد.
- الاهتمام بالرسومات الكاريكاتيرية لتوضيح أثر الممارسة الرياضية بين الفرد البدين والفرد المعتدل القوام ، وبين الفرد الكسول والفرد النشط ، وبين الفرد اللائق صحيا والفرد المعتل صحيا .
- تقديم البرامج التى تهتم بمسابقات الترويح الرياضى وبتعليم الرياضات التى تتميز بطابع الاستمرارية فى الممارسة كألعاب المضرب، والسباحة، والجرى، والدراجات، والتمرينات .

٢ - تنمية المعرفة الرياضية من خلال تخصيص فقرات إعلامية تهتم بـ:

- إجراء مسابقات بين الطلاب فى المعرفة الرياضية (أوائل الطلبة)، وكذلك بين العمال والفلاحين، وبين غيرهم من الفئات الأخرى فى المجتمع.
- الرياضة الريفية والشعبية وعلاقتها بالتراث الثقافى والتراث الشعبى.

- التعريف ببعض الشخصيات الرياضية، واللعبات، والمنشآت والأجهزة الرياضية، من خلال فقرات إعلامية تتحدث عن (ماذا تعرف عن؟).
- تخصيص فقرات للكلمات المتقاطعة التى تهتم بالرياضة للجميع، وكذلك الاهتمام بتقديم الألغاز الرياضية فى الصحافة .
- تقديم نصائح للفرد فى كيفية ممارسته للنشاط الرياضى فى منزله ، وفى الحديقة، وفى المصنع، وفى النادى، وفى مركز الشباب، وفى الساحات الشعبية، مع التوضيح بالرسومات والصور والأفلام لطرق الأداء الحركى.

٣ - تدعيم الممارسة الرياضة من خلال :

- إقامة دور الصحافة والاذاعة والتليفزيون لمسابقات رياضية يتم تمويلها ذاتيا كفوازير رمضان وتقدم فيها الجوائز والإعلان عن الفائزين فى وسائل الإعلام وإجراء حوار معهم حول موضوعات الرياضة للجميع .
- إثارة الموضوعات التى تسهم فى تدعيم حركة الرياضة للجميع والعمل على طرح حلول إيجابية للمشكلات التى تواجه تلك الحركة وذلك من خلال الحوار مع المسئولين المتخصصين فى مجال الرياضة للجميع .

ومما تقدم يتضح أن فكر الرياضة للجميع يتفق والفكر الأولمبى فى العديد من المبادىء والـمُثل التربوية والاجتماعية والتى من أهمها المبادىء والمثل التالية :

- إتاحة الفرصة لتنمية الإنسان من خلال الرياضة وذلك فى ظل مجتمعات يسودها التفاهم والسلام العالمى والصداقة .
- تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد من خلال الممارسة الاختيارية للمناشط الرياضية وبما يتفق واستعدادات وقدرات وميول الفرد .
- حق المشاركة لكل فرد فى ممارسة أوجه مناشطها الرياضية .
- عدم ارتباط ممارسة الرياضة أو الألعاب بالجنس أو بالعنصر أو بالديانة أو بالسن أو بالجنسية .

- الاهتمام باللعب النظيف للجميع (Fair Play For All).
- الإسهام فى تكوين الإنسان الاجتماعى .
- أن تكون الرياضة للجميع والألعاب الأولمبية جزءا لايتجزأ من النظم التعليمية.
- تمثيل الرياضة للجميع والألعاب الأولمبية لثقافة المجتمع . إذ يرى كايلوا (CAILLOIS) أن الرياضة هى التعبير عن مختلف الثقافات، إذ تُعد الألعاب من أهم العوامل أو الأشكال للثقافة، حيث يمكن من خلال الحضارة وما بداخلها من عصور تمييز كل عصر عن الآخر من خلال ألعابه. (٢٦ : ٦٣)

وبذلك نجد أن هناك اتفاق بين فكر الرياضة للجميع وفكر الألعاب الأولمبية حيث أن كل منها مبنى على أسس تربوية وأسس أخلاقية وأسس اجتماعية تهتم بالفرد وبالمجتمع فى إطار من القيم والمثل المرتبطة بالحرية وبالعدالة وبالمساواة وبالديمقراطية. ويؤكد على ذلك الأفكار التربوية والفلسفية لمؤسس الألعاب الأولمبية بيير دى كوبرتان (Pierre De Coubertin)، والميثاق الأولمبى والميثاق الدولى للتربية البدنية والرياضة والمؤتمرات العلمية فى مجال الرياضة للجميع وفى مجال الألعاب الأولمبية .

المراجع العلمية* :

١ - **الرئاسة العامة لرعاية الشباب** : الندوة العربية الثالثة للرياضة للجميع، الرياض ، إدارة الشئون الرياضية، ١٩٨٢ .

٢ - **المجلس الاعلى للشباب والرياضة** : سلسلة الندوات العلمية الرياضية: ندوة الرياضة للجميع . القاهرة ، الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية، ١٩٩٢ .

٣ - **ايف انجلوز** : نحو الرياضة الجماهيرية . المركز العالمى للدراسات وأبحاث الكتاب الأخضر، طرابلس، ١٩٨٩ .

* المراجع العلمية للدراسة المقدمة من المؤلف بعنوان: الرياضة للجميع فى ضوء الفكر الأولمبى.

٤ - **حسن أحمد الشافعى :** التنظيم الدولى للعلاقات الرياضية · الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٨٤ ·
٥ - **عبد الرحمن سيار :** وضع استراتيجية للرياضة للجميع بدولة البحرين · رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٩٣ ·
٦ - **على عمر المنصورى** : الرياضة للجميع · طرابلس ، المنشأة الشعبية للنشر والتوزيع والإعلان ، ١٩٨٠ ·
٧ - **كمال درويش ، محمد الحماحمى :** الترويح الرياضى فى المجتمع المعاصر · مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعى ، ١٩٨٧
٨ - **كمال درويش ، محمد الحماحمى ، أمين الخولى :** اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ · بيروت ، المكتبة الأموية ، ١٩٨٣ .
٩ - **محمد الحماحمى ، عايدة عبد العزيز :** الترويح بين النظرية والتطبيق . الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٣ ·
١٠ - **محمد الحماحمى :** أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة · الطبعة الثانية . المركز العربى للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .
١١ - **محمد كمال أميرى ، عصام بدوى :** التطور العلمى لمفهوم الرياضة · القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ,١٩٩٢
١٢ - **محمد مزالى :** روح دورة الألعاب الأولمبية والتعليم · ترجمة عفاف خليفة ، مجلة مستقبل التربية ، العدد الرابع ، مركز مطبوعات اليونسكو ، ١٩٧٩ ·
١٣ - **منظمة الأمم المتحدة للتربية وللعلوم وللثقافة :** المؤتمر الثانى للوزراء وكبار المسئولين عن التربية البدنية والرياضة · موسكو ، ٢١ - ٢٥ نوفمبر ١٩٨٨
١٤ - **نوربرت ميللر وآخرون :** اللعب النظيف للجميع · ترجمة أمين الخولى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ ·

15 - **Anciaux, Martine :** Enseigner L' Education Physique et Sportive et Etre Institutrice : la Femme D'aujourd'hui et le Sports. Paris, Editions Amphora .S.A.1984.

16 - **Andrews, John :** Developpement du Sport pour Tous a Travers Le Monde : Progrès Et Problème. Bulletin (FIEP) , volume 61,No4,1992.

17 - **Belhassen, Lassoued :** la Possible intègration du Sport Pour Tous Dans La Vie Socio-Culturelle dans les pays Arabes . Bulletin (FIEP) , Volume 55,No1 Mars,1985.

18 - **Chahed Abdelwahab:** Pour une Politique Tunisienne De Sport Pour Tous. Tunis, Sagep - La Kasbah,1985..

19 - **Dechavanne, N., Paris, B.:** Education Physique De L'adulte . 2ème Edition. Paris ,Editions Vigot.1985.

20 - **Fernand Landry :** Organization Patterns Relatives To The Development Of Sport For All . Bulletin (FIEP) , Volume, 49, No, 1979.

21 - **Fleuridas, C., Thomas, R.:** Les Jeux Olympiques, Aspects Historiques Institutionnels Sociologiques. Paris, Editions Revue E.P.S,1984.

22 - **Gillet , Bernard :** Histoire du Sport. 5ème Edition. Imprimerie des Presses Universitaires de France.

23 - **Heinrich,I., Haedens, F.:** Des Sports Apres Trente Ans Collection Sports pour Tous. Paris , Editions Robert Laffont,1976.

24 - **Mc Donough, Michael :** Sport and Sport For All : A Focus on Education. The International Bulletin of Physical Education and Sport,. Volume 62 No. 2, 1993.

25 - **Messmeur, R., Porte, G.:** Guide de la Forme et des Sports. Canada, Librairie Larousse,1985.

26 - **Seurin, Pierre :** Problèmes Fondamentaux De L'Education Physique Et Du Sport. Paris, Editions de la Violette,1979.

27 -**Standeven, j., Hardman, K., fisher D.:** Sport For All Into The 90s : Comparative Physical Education and Sport. Volume 7 Germany,1991.

28 - **Thomas, Raymand :** L'Education Physique. 2ème Edition. Paris, Presses Univessitaires de France,1981.

29 - **Walanska, Teresa :** Les Courants Contemporains Dans La Science(Sport - Pour Tous) Et Leur Application Pratique Au Developpement Du Programme. Bulletin (FIEP), Volume 55, No 2, Juin,1985.

خاتمة .

من دراسة آراء التربويين فى العصر الحديث يتضح أن التربية البدنية والرياضة قد تأثرت باتجاهاتهم وبفلسفاتهم وبرؤيتهم التربوية فى إثراء الفكر التربوى لهذا المجال الحيوى. ولقد تطورت التربية البدنية والرياضة، فى هذا العصر الحديث المعاصر نتيجة لهذا الإثراء فى الفكر التربوى الذى لحق بالمجال. ولقد وضح هذا التطور فى العديد من الملامح والتى من أهمها :

- تطور مفهوم وأهداف التربية البدنية عبر العصور المختلفة وفى المجتمعات المختلفة تبعاً لظروف كل دولة، ووفقاً لظروف كل عصر، وفقاً للفلسفة التربوية فى كل مجتمع .

فقد أصبح المفهوم يؤكد على أن التربية البدنية تسهم فى تحقيق النمو الشامل والمتزن لممارسيها من خلال المناشط البدنية والحركية التى تتضمنها مناهجها وبرامجها وذلك من خلال الإشراف التربوى عليها .

وبما أن هناك ارتباط وثيق بين المفهوم والأهداف المرتبطة بالتربية البدنية، فقد تنوّعت أهداف التربية البدنية لتحقيق النمو للمتعلمين فى كل من المجالات الأربعة التالية، وهى: المجال النفسحركى Psycho-motor domain، والانفعالى Affective، والاجتماعى Social، والمعرفى Cognative.

- تطور المناهج وطرق تدريس التربية البدنية نتيجة لاستفادتها من العديد من الأسس والمبادىء التربوية الحديثة. فقد أصبحت تلك المناهج وطرق التدريس تهتم بمراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، وبمراعاة مستوى استعداداتهم وقدراتهم، وبتحقيق ميولهم ودوافعهم وحاجاتهم. كما أصبحت تهتم بتنمية الابتكار والإبداع لدى المتعلمين. وذلك إلى جانب مراعاتها للمعايير العلمية فى اختيار أوجه النشاط التى تتضمنها المناهج، ومراعاتها للاتجاهات التربوية الحديثة فى مجال طرق التدريس.

- استخدام أسلوب التربية الحركية فى التدريس للأطفال بغرض تحقيق التنمية الشاملة للطفل. إذ اتخذت التربية الحركية من حركة الجسم مدخلاً رئيسياً لتنمية الطفل بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، كما أنها تُعد المدخل الطبيعى والرئيسى إلى العملية التعليمية من خلال استثارة وتحدى قدرات الطفل الحركية والمعرفية.

فالتربية الحركية أو التربية من خلال الحركة تُعد اتجاهاً حديثاً فى التربية يتمشى مع اتجاه التعلم من خلال الخبرة أو النشاط، وذلك بغرض تطوير نظم وأساليب التعليم التقليدى وتحديثها.

- إسهامات التربية البدنية والرياضة فى خدمة المجتمع والتعاون والتفاهم الدولى قد تزايدت فى العصر الحديث حتى أصبحت مطلباً علمياً فى القرن العشرين. ولأهمية التربية البدنية والرياضة فى مجال التعاون الدولى فقد صدر الميثاق الدولى للتربية البدنية والرياضة، كما تم تكوين العديد من الهيئات الدولية لتقديم الإسهامات فى خدمة المجتمع الدولى.

كما أن العديد من المنظمات والهيئات الدولية قد قامت بالتعاون وبتنسيق جهودها لدعم أنظمة التربية البدنية والرياضة ولتحقيق التضامن الأولمبي، وذلك كالتعاون بين منظمة اليونسكو (UNESCO) واللجان والمنظمات الأولمبية والصندوق الدولي.

- الاهتمام الدولي والعالمي بالرياضة للجميع والذي انبثق عنه إصدار الميثاق الأوروبي للرياضة للجمع في عام (١٩٧٥) وذلك خلال مؤتمر الوزراء الأوروبيين المسئولين عن الرياضة، وإصدار الميثاق الدولي للتربية البدنية في نوفمبر (١٩٧٨) وذلك خلال المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية وللعلوم وللثقافة، وتأسيس الاتحاد الدولي للرياضة للجميع في أبريل (١٩٨٢)، وعقد المؤتمر الدولي الأول للرياضة للجميع في فرانكفورت Frankfort بألمانيا في عام (١٩٨٦).

وبذلك نرى أن التربية البدنية والرياضة قد حققت تطوراً هائلاً في العصر الحديث، ويرجع الفضل في ذلك إلى آراء واتجاهات وفلسفات المربين في مجال التربية بوجه عام وفي مجال التربية البدنية والرياضة بوجه خاص، ومن الاستفادة من المستجدات التربوية ومن التقدم العلمي والتقني ومن التطور الذي لحق بالبنية المعلوماتية في تلك المجالات التربوية، وكذلك من نتائج الدراسات والبحوث العلمية التي اهتمت ببحث التحديات وبالقضايا وبوسائل الارتقاء المرتبطة بالتربية البدنية والرياضة.

قائمة المراجع العلمية

١- **ابراهيم علام " جهينه"** : من الشرق والغرب مدوّنة التاريخ الرياضى. القاهرة، الدار القومية للطباعة والنشر ، ١٩٦٤ .

٢- **ابراهيـــم ناصـــــر** : التربية وثقافة المجتمع (تربية المجتمعات). عمان ، الأردن، دار الفرقان ، ١٩٨٣ .

٣- **ابراهيم نصحى** : التربية والتعليم فى مصر . الجزء الثانى . القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٥ .

٤- **أحمد الدمرداش التونى** : تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين . القاهرة ، اللجنة الأولمبية المصرية ، ١٩٨٣ .

٥- **أحمـــــد فخـــــرى** : مصر الفرعونية. الطبعة السابعة. القاهرة، الانجلو المصرية، ١٩٩١ .

٦- **أمين ساعاتى** : الرياضة عند العرب فى الجاهلية وصدر الإسلام . جدة، دار الأصفهانى للطباعة ، ١٩٨٢ .

٧- **بول منرو** : المرجع فى تاريخ التربية . ترجمة صالح عبد العزيز ، حامد عبد القادر. الجزء الاول والثانى. القاهرة ، دار النهضة المصرية، ١٩٤٩ .

٨- **بيريل سمالى** : المؤرخون فى العصور الوسطى . ترجمة قاسم عبده قاسم. الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤ .

٩- **بيير مونتيـــــــه** : الحياة اليومية فى مصر فى عهد الرعامسه . ترجمة عزيز مرقس منصور . القاهرة، الدار المصرية للتأليف والترجمة، ١٩٦٥ .

١٠- **تشارلز أ. بيوكر** : أسس التربية البدنية . ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٦٤ .

١١- **جثرى . وك.س**: الفلاسفة الإغريق من طاليس إلى ارسطو . ترجمة رأفت حليم، إمام عبد الفتاح . الكويت ، مطابع الطليعة، ١٩٨٨ .

١٢- **جون ديوى** : الديمقراطية والتربية . ترجمة نظمى لوقا . القاهرة . الأنجلو المصرية، ١٩٧٨ .

١٣- **حسن أحمد الشافعي :** التنظيم الدولى للعلاقات الرياضية . الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٨٤ .

١٤- **حسين مؤنس :** التاريخ والمؤرخون دراسة فى علم التاريخ . القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤ .

١٥- **ديوبولد. ب فان دالين ، إلمرد. ميتشل ، بروس ل.بنيت :** تاريخ التربية البدنية . ترجمة محمد عبد الخالق علام ، محمد فضالى . القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٠ .

١٦-**روبرت لافون :** التاريخ . ترجمة نادية القبانى . جنيف ، سويسرا ، شركة تراد كسيم، ١٩٧٧ .

١٧- **رونالد سترو مبرج :** تاريخ الفكر الأوربى الحديث . ترجمة أحمد الشيبانى . الجزء الثالث ، جدة مؤسسة عكاظ للصحافة والنشر ، ١٩٨٤ .

١٨- **سعد مرسى أحمد :** تطوّر الفكر التربوى . الطبعة السابعة . القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٨٢ .

١٩- **سعد مرسى أحمد :** فروبل . القاهرة . دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ .

٢٠- ــــــــــــــــ : التربية والتقدم . القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٠ .

٢١- **سعد مرسى أحمد ، سعيد إسماعيل على :** تاريخ التربية والتعليم . القاهرة، عالم الكتب ، ١٩٧٤ .

٢٢- **سعيد اسماعيل على :** الفكر التربوى الحديث . الكويت ، مطابع الرسالة، ١٩٨٧ .

٢٣- ــــــــــــــــ مقدمة فى التاريخ للتربية . القاهرة ، عالم الكتب ،١٩٩٥ .

٢٤- **سيد إبراهيم الجيار :** دراسات فى تاريخ الفكر التربوى . القاهرة ، مكتبة غريب، ١٩٧٧ .

٢٥- **صالح عبد العزيز :** تطوّر النظرية التربوية . الطبعة الثانية . القاهرة ، دار المعارف، ١٩٦٤ .

٢٦- **طه عبد الله العفيفى :** من وصايا الرسول . الجزء الأول . الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار العلوم للطباعة ، ١٩٧٢ .

٢٧- **عادل شريف** : الألعاب الأولمبية تاريخ وتطوّر . القاهرة ، دار المعارف، **١٩٩٢** .

٢٨- **عبد الحميد أحمد زايد** : المآثر الرياضية فى مصر القديمة . عالم الفكر ، المجلد العاشر ، العدد الرابع، يناير - فبراير - مارس ، ١٩٨٠، الكويت، وزارة الإعلام ، ١٩٨٠ .

٢٩- **عبد الخالق ثروت** : الألعاب الأولمبية . العراق ، بغداد ، وزارة الثقافة والإعلام، دار ثقافة الطفل ، ١٩٨٨ .

٣٠- **عبد الرحمن عبد الله الشيخ** : المدخل إلى علم التاريخ . القاهرة ، المكتبة الاكاديمية ، ١٩٩٤ .

٣١- **عبد الغنى عبود** : دراسة مقارنة لتاريخ التربية . القاهرة ، دار الفكر العربى، ١٩٧٨ .

٣٢- **عدنان عارف مصلح** : التربية فى رياض الأطفال . عمان ، الاردن ، ١٩٩٠ .

٣٣- **عرفات عبد العزيز سليمان** : اتجاهات التربية عبر العصور : دراسة تحليلية مقارنة . القاهرة ، الانجلو المصرية ، ١٩٧٧ .

٣٤- ـــــــــــــــ : ديناميكية التربية فى المجتمعات . القاهرة ، الانجلو المصرية ، ١٩٧٩ .

٣٥- **على أدهم** : تاريخ التاريخ . القاهرة ، دار المعارف، ١٩٧٧ .

٣٦- **عمر محمد التومى الشيبانى** : تطوّر النظريات والأفكار التربوية . بيروت ، لبنان، دار الثقافة ، ١٩٧١ .

٣٧- **فتحية حسن سليمان** : التربية فى المجتمعين اليونانى والرومانى . القاهرة، دار نهضة مصر ، ١٩٧٠ .

٣٨- **قاسم عبده قاسم** : الرؤية الحضارية للتاريخ . الطبعة الثانية . القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٥ .

٣٩- **محمد أحمد كريم** : مخطط موجز فى تاريخ التربية . جدة ، عالم المعرفة، ١٩٨٣ .

٤٠- **محمد الحماحمى ، أمين الخولى** : أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة، . دار الفكر العربى ، ١٩٩٠ .

٤١- **محمد الحماحمى** : أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة .الطبعة الثانية، القاهرة ، المركز العربى للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .

٤٢- ــــــــــــــ : الرياضة للجميع فى ضوء الفكر الأولمبى . المؤتمر العلمى الرياضة والمبادئ الأولمبية " التراكمات والتحديات " كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، المجلد الثانى ، ٢٨-٣٠ديسمبر ، ١٩٩٤ .

٤٣- **محمد الناصف** : آراء فى التربية . تونس ، الشركة التونسية للتوزيع . بدون تاريخ .

٤٤- **محمد الهادى العفيفى** : فى اصول التربية : الاصول الفلسفية للتربية . القاهرة ، الانجلو المصرية ، ١٩٧٦ .

٤٥- **محمد عطيه الإبراشى** : الإتجاهات الحديثة فى التربية . الطبعة السابعة . القاهرة، دار احياء الكتب العربية ، ١٩٦٦ .

٤٦- **محمد كمال اميرى ، عصام بدوى** : التطوّر العلمى لمفهوم الرياضة . القاهرة، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٢ .

٤٧- **محمد متولى عتيمة ، إبراهيم محمد إبراهيم** : محاضرات فى تاريخ التربية والتعليم. القاهرة ، مكتبة التجاريين للطباعة والآلة الكاتبه ، ١٩٨٣ .

٤٨- **محمد متولى عفيفى** : الرياضة فى مصر الفرعونية . رسالة ماجستير غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٦ .

٤٩- **محمد منير مرسى** : تاريخ التربية فى الشرق والغرب . القاهرة، عالم الكتب، ١٩٧٧ .

٥٠- **محمود السيد سلطان** : مسيرة الفكر التربوى عبر التاريخ . القاهرة ، دار المعارف، ١٩٧٩ .

٥١- **محمود السيد سلطان** : مقدمة فى التربية . الطبعة الرابعة . القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٩ .

٥٢- **محمود طنطاوى دنيا** : أصول التربيه . الكويت ، وكالة المطبوعات، ١٩٨٤ .

٥٣- **محمود عبد الرازق شفشق، منير عطا الله سليمان** : تاريخ التربية: دراسة تاريخية ثقافية اجتماعية . الطبعة الثانية . الكويت ، دار العلم ، ١٩٧٣ .

٥٤- **مسعد سيد عويس** : التربية البدنية والرياضة فى المجتمع الإسلامى . بحث منشور، مؤتمر الرياضة والدين ، لشبونه،١٩٨١ .

٥٥- **ناصف سليم** : طريق الشباب فى الإسلام . القاهرة ، المطبعة العربية ، ١٩٦٨ .

٥٦- **نجم الدين السهرودى** : الموجز فى فلسفة وتاريخ التربية الرياضية . بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ .

٥٧- **نجيب المستكاوى** : الألعاب الأولمبية . القاهرة ، دار الفتى العربى ، بدون تاريخ .

٥٨- **نورمان ف. كانتور** : التاريخ الوسيط . ترجمة قاسم عبده قاسم . الطبعة الثانية . القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨٤ .

٥٩- **هـ . أ. مارو** : من المعرفة التاريخية . ترجمة جمال بدران . القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧١ .

٦٠- **هدى محمد قناوى** : الطفل ورياض الأطفال . القاهرة ، الانجلو المصرية،١٩٩٣ .

٦١- **وزارة التربية والتعليم إدارة التدريب** : إتجاهات فى التربية والتعليم . القاهرة ، مطبعة مخيمر ، ١٩٥٧ .

٦٢- **وزارة التعليم العالى والبحث العلمى** : تاريخ التربية الرياضية . الجزء الأول، بغداد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٨٨ .

٦٣ - **وليام جيمس** : البراجماتية . ترجمة محمد العريان ، زكى محمود. القاهرة، دار النهضة العربية ، ١٩٦٥ .

٦٤- **وهيب إبراهيم سمعان** : الثقافة والتربية فى العصور القديمة . القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٦١ .

٦٥- ـــــــــــــــــ : الثقافة والتربية فى العصور الوسطى . القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٦٢ .

٦٦- ـــــــــــــــــ : دراسات فى التربية المقارنة ، القاهرة . الانجلو المصرية، ١٩٥٨.

٦٧- **يوسف كرم** : تاريخ الفلسفة الاوربية فى العصر الوسيط . الطبعة الثالثة. القاهرة . دار المعارف بمصر . بدون تاريخ .

68- **Belbenoit, G.:** Le Sport A L'Ecole. Belgique: Casterman S.A., Tournai,1973.

69-**Bucher, Charles:** Foundations of Physical Education & Sport. Ninth. Edition. ST. Louis. Toronto. London. The C.V.Mosby Company,1983.

70- **Bucher, C., Thaxton , N.:** Physical Education and Sport: Change And Challenge. St. Louis. The C.V. Mosby Co 1981.

71- **Burgner, Louis:** L'Education Corporelle Selon Rousseau Et Pestalozi. Paris. Librairie Philosophique. J.vrin,1973.

72- **De Groote, Roger:** Les Jeux olympiques. Paris. Editions stock 1972.

73- **Enault . G.; Vanderchmitt :** Le Sport En France. Berger-Levrault,1979.

74- **Fleuridas, C., Thomas, R.:** Les Jeux Olympiques, Aspect Historiques Institutionnels Sociologiques. Paris, Editions "Reyue E.P.S", 1984.

75- **Gagnebin,B:** A La Rencontre De J.J.Rousseau. Genève George,1962.

76- **Gal, Roger :** Histoire de L'Education. Paris, . Presses Universitaires De France, 1979.

77- **Gillet, Bernard :** Histoire du Sport. 2ème Edition. Presses Universitaires de France, 1975.

78- **Guthric,W.K.C:** The Greek Philosophers From Thales To Aristotle. London Methuen & Co. LT. 1950

79- **Jeu, Bernard :** De La Vraie Nature Du Sport. Paris. Edition vigo 1985.

80- ---------- : Le Sport, L'Emotion, L'Espace. Paris. Vigot Frères,1977.

81- **Maheu, R:** Sport et Education .Bulletin F.I.E, nos 2, 1973.

82- **Maurice Hunt :** Foundations of Education: Social And Cultural Perspectives. N.Y: Holt, Rinehart and Winston,1975.

83- **Messmeur, R., Porte,G.:** Guide De La Forme Et Des Sports. Canada, Librairie Larousse, 1985.

84- **Meynaud, Jean :** Sport Et Politique. Edition Payot, Paris.

85- **Mohamed Saleh:** Le Temple De Louxor. Série Archeologique (2.) Cairo Al Ahram Commercial Press, 1990

86- **Piard. C:**Vers Une Nouvelle Politique Sportive. Editions Amphora, 1974.

87- **Pociello. C:** Sports Et Sociètè. Paris, Edition Vigot,1981.

88- **Rioux Georges.:** Pierre de Coubertin, Pédagogie Sportive. Paris, J.Vrin.1972.

89- **Rioux, G., Chapuis, R.:** Les Bases Psychopédagogiques De L'Education Corporelle. Paris,J.Vrin,1968.

90- **Seurin, Pierre:** Problèmes Fondamentaux De L' Education Physique Et Du Sport. Paris, Editions De La Violette, 1979.

91- ---------------. L' Education Physique Dans Le Monde. Paris, Editions Bierre- Biscaye.1961.

92- **Spears, B. and swanson, R:** History Of Sport And Physical Activity In The United States. Dubuque, Lowa, Wm.C.Brown. Co., Publishers, 1978

93- **Thill,E., Thomas R., Gaja,J.**: Manuel de L'Educateur Sportif. Paris, Vigot frères,1979.

94- **Thomas, Raymand.:** L'Education Physique. 2ème Edition. Paris, Presses Universitaires De France,1981.

95- **Thomas, Raymand.**: Sports et Sciences. Paris, Ed. Vigot,1979.

96- -------------------------: La réussite Sportive, Paris. P.U.F.1975.

97- **Trigger, B.G and Other:** Ancient Egypt : A Social History. Cambridge University Press, 1986.

98- **Ulmann, Jacques:** La Nature Et L'education. Paris, J.Vrin. 1964. .

99- -------------------- :De La Gymnastique Aux Sports Modernes. Paris, Presses Universitaires de France, 1971.

100- **Vernus Pascal, yoyotte jean:** Les Pharaons. Paris. MA Editions.1988.

101- **Welsh, R.:** Physical Education: A View Toward The Future. St. Louis, The C.V. Mosby Co, 1977.

102- **Woody, T.:** Life and Education In Early Societies. New York, Macmillan, Inc.1949.

رقم الإيداع
٩٨/٨٠٦٤
I.S.B.N
977 - 294 - 078 - 7

طبع آمون
٤ عطفة فيروز - متفرع من ش إسماعيل أباظة - لاظوغلى
تليفون: ٣٥٤٤٥١٧ - ٣٥٤٤٣٥٦